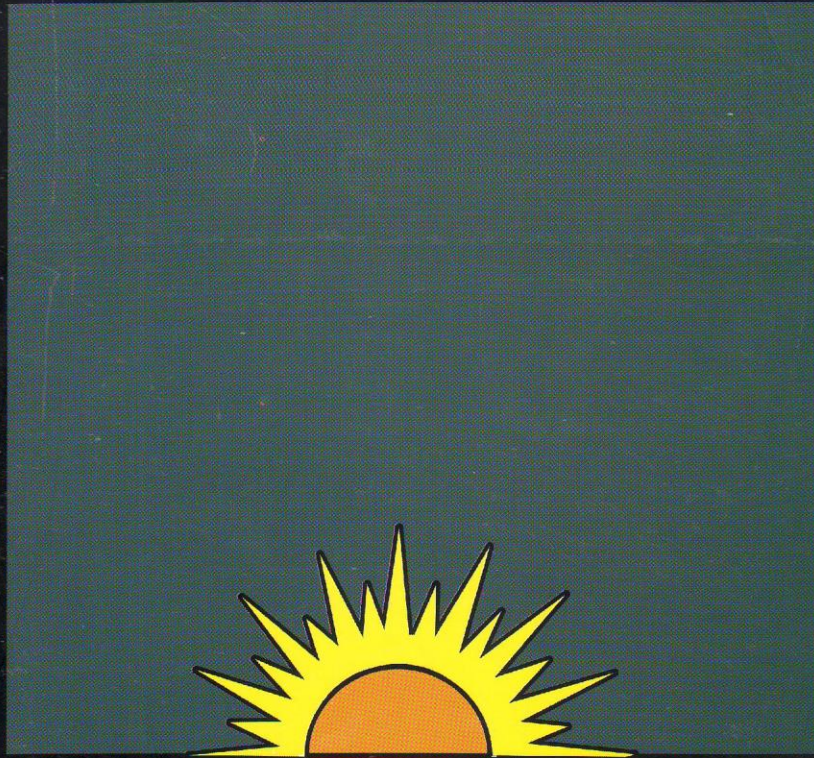
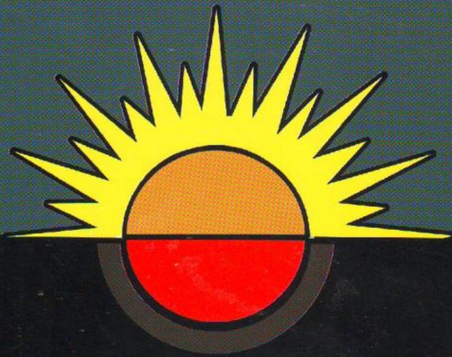
ڈپریشن

علامات اسباب اور علاج





ڈاکٹر شیخ اقبال

پروفیسر اقبال نظم ونثر میں تو ملک میں اپنا ایک مقام پیدا کر ہی چکے ہیں لیکن کتاب ''ڈپریشن، علامات، اسباب اور علاج'' لکھ کر نفسیات کی دنیا میں ان کی شمولیت کسی دھماکے سے کم نہیں۔ میں نے آپ کی کتاب لفظاً لفظاً پڑھی ہے جس سے دل میں ٹھنڈک پیدا ہوئی۔ یہ کتاب اس فن میں ایک گراں قدر اور مفید اضافہ ہے۔

کتاب کیا ہے؟ ایک انسائیکلو پیڈیا ہے جس میں یونانی تہذیب سے لے کر جدید تہذیب تک کا پوسٹ مارٹم ہے، تاریخ سے لے کر تصوف تک کو کنگھالا گیا ہے، طب اور نفسیات کے بحر کبیر سے موتی ولُولُو تلاش کر کے قرطاسِ صفحہ کو سجایا گیا ہے، مشاہدہ و تجربہ کے آبِ حیات سے انہیں دھو کر آبِ حیات بنا دیا گیا ہے اور ادب وشعر کی چاشنی سے آسان بنا دیا ہے۔ اتنے علوم کے احاطے کے باوجود کتاب مختصر ہے گویا کہ سمندر کوزے میں بند ہے۔ قاری اسے چند ساعتوں میں پڑھ سکتا ہے، کتاب اتنی لطیف اور اندازِ بیان اتنا پیارا ہے کہ پڑھتے ہوئے ذہن پر بوجھ نہیں بنتی کہ یہ کسی بیماری سے متعلق کتاب ہے بلکہ ایک مربوط، آسان اور دلپذیر ناول ہے۔

آپ کی آپ بیتی سے حوالوں نے کتاب کو بڑا پُرکشش، مفید اور جادو اثر بنا دیا ہے۔ مصنف بچپن ہی سے گھمبیر مسائل، مشکلات اور مصائب وابتلا کے سمندر سے گزرے۔ ہر حادثہ، ہر واقعہ اور ہر لمحہ ایسا تھا کہ آدمی کو پاگل بنا دے۔ مگر آپ نے اللہ کی رسی کو مضبوطی سے تھامے رکھا، ناامیدی کو اپنے قریب نہیں پھٹکنے دیا۔ صبر و حکمت، توکل وتشکر، محنت ومشقت، عزم وحوصلہ اور سعی وجہد کے سمندر کو پاٹا اور بحفاظت کنارہ پالیا۔ یہ کتاب تیشۂ قلم وذہن سے پہاڑ کھود کر نکالا گیا ایک جوئے حیات ہے۔ جو کوئی بھی اسے پیئے گا وہ ڈھیروں خوشیوں سے فیض یاب ہوگا۔

سکوارڈرن لیڈر (ر) ملک عطا محمد

ایم اے۔ ایل ایل بی

"عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی"

مذکورہ تصنیف اس کی عملی شکل ہے، ایک ایسا نسخہ ہے جو زندگی کو روشن اور مثبت تبدیلی کی طرف لے جانے میں اہم کردار ادا کر سکے۔ میں شکرگزار ہوں مصنف کی جنہوں نے ایک ایسے نفسیاتی عارضے کو موضوعِ بحث بنایا جو موجودہ زندگی کا ایک اہم اور زیادہ زیرِ بحث آنے والا عارضہ ہے۔ یہ تصنیف بلاشبہ ایک عام فرد کے لئے، اسے عارضے کو سمجھنے اور اس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے یقیناً مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

ڈاکٹر نجمہ اقبال ملک
اسسٹنٹ پروفیسر (نفسیات)
یونیورسٹی آف سرگودھا

ڈپریشن

علامات، اسباب اور علاج

پروفیسر ڈاکٹر شیخ محمد اقبال

ایم اے انگلش، ایم اے اُردو

ایم فل (گولڈ میڈلسٹ)، پی ایچ ڈی

نام کتاب:	ڈپریشن (علامات، اسباب اور علاج)
مصنف:	پروفیسر ڈاکٹر شیخ محمد اقبال
سرورق:	اسلم کمال
اشاعت:	دوئم
کمپوزنگ:	تنویر احمد
تعداد:	۳۰۰
قیمت:	۳۰۰ روپے
طابع:	ثنائی پرنٹنگ پریس سرگودھا

ملنے کا پتہ سرگودھا: 131۔رحمت پارک یونیورسٹی روڈ سرگودھا

048-3226686,0300-4489399

ملنے کا پتہ لاہور: 651/D فیصل ٹاؤن لاہور

0300-4855148

انتساب

بکھری زلفوں، بھیگی پلکوں،
تشنہ ہونٹوں، ڈوبتے دلوں،
بے کل روحوں
اور
اُداس چہروں کے نام

عجب قوت ملی ہے تیرگی سے
مری نَس نَس بصارت ہو گئی ہے

فہرست

چند معروضات

کبھی کبھی مجھے یوں محسوس ہونے لگتا ہے کہ زندگی سے میرا کچھ زیادہ ہی سروکار رہا ہے، کبھی ہم بغل گیر ہوئے ہیں اور کبھی نبرد آزما، کبھی ہم نے ایک دوسرے سے پیار کی پینگیں چڑھائی ہیں اور کبھی کبھی ہم ایک دوسرے کے خلاف صف آراء ہوئے ہیں، کبھی یوں لگا ہے کہ زندگی مجھ پر بہت مہربان ہے اور کبھی کبھی ایسا بھی محسوس ہوا ہے کہ جیسے بہت ظالم وسفاک ہو لیکن مجموعی تاثر اتنا دل خراش نہیں جتنا کہ میرے بعض قارئین سمجھ سکتے ہیں۔ اس میں کلام نہیں کہ آٹھ سال کی عمر میں قوتِ بینائی سے محروم ہونے کے بعد زندگی کچھ مشکل سی ہو گئی تھی اور اس کے بعد بھی بہت سے ایسے مواقع آئے جب مجھے یوں لگا کہ مشکلات بہت زیادہ ہیں لیکن پھر ایک ایک کر کے مشکلیں ختم ہوتی گئیں اور یوں لگنے لگا کہ زندگی کی تو مجھ پر بے پناہ عنایات ہیں۔

زندگی سے میرا تعلق بڑی حد تک ادب کے حوالے سے رہا ہے اور اس میں بھی شک نہیں کہ میں نے زندگی کو ویسے بھی بہت قریب سے دیکھا ہے، محسوس کیا ہے اور اس کا مشاہدہ کیا ہے، اس حوالے سے اپنی کتاب ''پردۂ سیمیں سے'' میں مَیں نے اپنی کہانی کچھ نہ کچھ بیان ضرور کر دی ہے۔ اگر چہ کوئی کہانی کار لاکھوں کہانیاں لکھتا رہے اپنی کہانی نہیں لکھ پاتا، وہ جو کچھ بھی لکھ دیتا ہے مطمئن نہیں ہوتا، میں بھی مطمئن نہیں، جانے میری زندگی کی کتنی کہانیاں ہیں اور شاید بلکہ یقیناً میں بھی خود ایک کہانی ہوں جو تحریر ہو رہی ہے اور تحریر ہوتی رہے گی، کچھ میں تحریر کروں گا اور شاید کچھ میرے احباب، شاید یہ کہانی پھر بھی ان کہی رہ جائے، اس کہانی میں نفسیات کا بھی بہت بڑا حصہ ہے، میں ایک انسان ہوں اور میری کہانی ایک انسان کی کہانی ہے اور ایک انسان کی کہانی اس کی نفسیات سے عبارت ہے۔ نفسیات کو انسانی روح کا مطالعہ کہا گیا ہے اور اگر آپ روح اور بدن دونوں کا مطالعہ کہہ لیں تو تب بھی درست ہوگا۔ دراصل کوئی بھی مضمون ہو، نفسیات ہو یا منطق، طب ہو یا علم حیاتیات یا کوئی اور علم ہر ایک کا تعلق بڑی حد تک انسان سے ہے کیونکہ انسان ہی نے ان علوم کو تلاش کیا اور ان پر گفتگو کی، انسان کے بغیر ان تمام علوم کی کہانیاں ان کہی رہ

جاتیں۔ جنگل کے بادشاہ شیر میں صلاحیت نہیں تھی کہ وہ یہ کہانیاں کہہ پاتا نہ ہی قوی جثہ ہاتھی یہ سب کچھ کر سکتا تھا اور نہ ہی شاید فرشتے کہ وہ جذبات اور احساسات سے ہی عاری ہیں، وہ جذبات اور احساسات جو انسان کو ان سے ممیز کرتے ہیں، چنانچہ ہر ذی حس انسان کا تعلق اپنے نفس سے ہے اور اس تعلق کو ہی نفسیات کہا جاتا ہے۔ زندگی سے میرا اس طرح کا تعلق بہت شروع سے ہو گیا تھا، میں زندگی پر سوچتا رہتا تھا، اس پر غور کرتا رہتا تھا، اس میں کلام نہیں کہ اس حوالے سے ادب نے میری بڑی مدد کی، میں ادبی تخلیقات کے ذریعے زندگی کے بہت قریب، بہت ہی قریب آ گیا (کم از کم میرا خیال یہی ہے) اور اس قربت نے مجھے اپنے مطالعے اور اپنے احباب کے مطالعے کی صلاحیت عطا کی۔ اگر چہ میں نفسیات کا باقاعدہ طالب علم نہیں رہا لیکن میں یقیناً نفسیات کا ہی طالب علم رہا ہوں، میری مراد ہے کہ نفسیات کے حوالے سے میرے پاس ڈگری تو نہیں لیکن نفسیات میرا مرغوب موضوع رہا ہے اگر ایسا نہ ہوتا تو جو کچھ میں ہوں وہ میں کبھی نہ ہو پاتا۔

ڈپریشن کے حوالے سے میں نے اپنی زیرِ نظر کاوش میں تحریر کیا ہے کہ میری زندگی میں بہت سے ایسے مقامات آئے جب میں ڈپریشن کا شکار ہو سکتا تھا لیکن ایسا شاید اس لئے بھی نہیں ہو پایا کہ میرے پاس کیتھارسز کے ذرائع تھے یعنی شاعری، محبت اور موسیقی اور جانے اور کیا کیا کچھ، لیکن مجھے یہ جاننے میں مدد ضرور ملی کہ ڈپریشن کی کیفیت کیا ہوتی ہے اور اس سے کیسے نجات پائی جا سکتی ہے، بس اپنے اس تجربے کو نذرِ قارئین کرنے کی حقیر سی کوشش کی ہے۔ اگر میرا تجربہ میرے قارئین کے کسی کام آ سکے تو یہ میرے لئے بڑی تقویت کا باعث ہوگا۔

زیرِ نظر کاوش ایک ناتمام سی کاوش ہے، بہر حال یہ ایک کاوش ضرور ہے جیسے میری بہت سی کاوشیں جو میں نے مختلف حوالوں سے صفحۂ قرطاس پر منتقل کی ہیں۔ میری اس کاوش کو بہت سے احباب نے پڑھا ہے اور میری ہمت بھی بندھائی ہے جن میں معروف سائیکاٹرسٹ اور چیف ایگزیکٹو ولنگ ویز ڈاکٹر صداقت علی، لاہور کالج یونیورسٹی لاہور کی شعبہ نفسیات کی پروفیسر طلعت سہیل، گورنمنٹ ایم اے او کالج کے شعبہ نفسیات کے پروفیسر ڈاکٹر امجد طفیل

شامل ہیں ۔میں بالخصوص شعبہ نفسیات یونیورسٹی آف سرگودہا کی پروفیسر ڈاکٹر نجمہ اقبال کا بھی ممنون ہوں کہ انہوں نے اس حقیری کاوش کو پذیرائی عطا کی۔

کسی کتاب کو تحریر کرنا اور شائع کروانا بہت مشکل کام ہوتا ہے لیکن یہ مشکل کام میرے لئے میرے بہت سے احباب بہت ہی آسان کر دیتے ہیں۔ان احباب میں سب سے پہلا نام میرے اپنے بہت ہی اچھے دوست شاہد بخاری کا ہے جو میری کاوشوں کو اپنے دل کی گہرائیوں سے پذیرائی عطا کرتے ہیں۔اسی طرح میں اپنے دوست برادرم ڈاکٹر احمد حسن چودھری صاحب کا بھی ممنونِ احسان ہوں کہ انہوں نے نہ صرف مسودے کو بڑے غور سے پڑھا بلکہ ہومیو پیتھی کے حوالے سے اس کتاب کے لئے ڈپریشن پر ایک مضمون بھی تحریر کر دیا،نیز میں ممنون ہوں محترم ڈاکٹر سرجن سیف الدین اعوان کا کہ انہوں نے بھی میڈیکل سائنس کے حوالے سے ایک پُر مغز مضمون تحریر کیا، میں بالخصوص سپاس گزار ہوں جناب سکوارڈرن لیڈر ریٹائرڈ ملک عطا محمد کا کہ انہوں نے اسلام کے حوالے سے ڈپریشن پر ایک بہت عمدہ کاوش تحریر کی اور میری اس کاوش پر اپنی گراں قدر رائے بھی تحریر کی ، میں جناب سعید احمد بوٹہ کا بھی ممنون ہوں کہ انہوں نے میرے اشعار کو تصویری رنگ عطا کیا۔علاوہ ازیں میں اپنے بہت سے احباب کا سپاس گزار ہوں جنہوں نے ہمیشہ میری اعانت کی ہے اور سچ تو یہ ہے کہ ان کی اعانت کے بغیر میں کوئی کتاب تصنیف ہی نہیں کر سکتا،ان میں شامل ہیں سید نسیم الغنی ،تنویر احمد،اقبال نثار،ملک اسحاق کنڈ،رانا محمد اقبال، پرفیسر شاہد اسلام دانش اور پروفیسر ڈاکٹر اشرف شاہین ۔میں ریڈیو پاکستان سرگودہا کے اسٹیشن ڈائریکٹر جناب خالد اقبال کا بھی ممنون ہوں جو مجھے ہمیشہ اچھے مشورے دیتے رہے ہیں اور اس طرح بہت سے احباب کا بھی جن کی محبتیں ہمیشہ میرے ساتھ رہی ہیں۔بہر کیف ڈپریشن کے حوالے سے اپنے چند تاثرات قلمبند کر کے نذرِ قارئین کر رہا ہوں۔

مصنف

ڈاکٹر شیخ اقبال کی کتاب

''ڈپریشن،علامات،اسباب اور علاج''

پروفیسر ڈاکٹر شیخ محمد اقبال نے ذہنی اور جسمانی مرض ڈپریشن پر جو کتاب لکھی ہے وہ اس لحاظ سے ان لوگوں کے لئے معلوماتی اور مفید ہوگی جو اس کا شکار ہیں اور علاج ڈھونڈنا چاہتے ہیں،اس کتاب میں مختلف حوالوں سے ڈپریشن پر تفصیلی روشنی ڈالی گئی ہے۔لوگوں کو ڈپریشن کی علامات اور اسباب جاننے کے علاوہ علاج کی بھی ضرورت ہے،اس کتاب سے انہیں رہنمائی ملے گی، میں شیخ اقبال کی اس بہترین کاوش کو سراہتا ہوں۔بحیثیت سائیکاٹرسٹ میں جانتا ہوں کہ ڈپریشن کیا مرض ہے،اس سے کئی نفسیاتی اور جسمانی بیماریاں ابھرتی ہیں جو جان لیوا بھی ثابت ہو سکتی ہیں اگر ان کا مناسب طریقے سے علاج نہ کیا جائے۔آج کل ہر شخص ڈپریشن میں مبتلا نظر آتا ہے کیونکہ یہ ایک ایسی نفسیاتی بیماری ہے جس میں افسردگی اور مایوسی انسان کو کہیں کا نہیں چھوڑتی، لوگ کام کاج کرنا چھوڑ دیتے ہیں،ان کا کسی کام میں جی نہیں لگتا اور زندگی سے مایوس ہو جاتے ہیں ۔میں ۲۰ سال سے ہر قسم کے نشے کے مریضوں کا علاج پہلے صداقت کلینک کے نام سے اور اب ٹرننگ پوائنٹ اور ولنگ ویز جیسے جدید خطوط پر استوار مراکز علاج منشیات ونفسیات میں کامیابی سے کر رہا ہوں جن میں ڈپریشن کے مریضوں کی بڑی تعداد بھی شامل ہے جو دکھ درد سمیٹ کر آتے ہیں اور کامیاب زندگی گزارنے کے قابل ہو کر لوٹتے ہیں۔ میں شیخ محمد اقبال کی اس رائے سے اتفاق کرتا ہوں کہ ڈپریشن کا اصل علاج یہ ہے کہ ہم اپنے اندر کے انسان کی تعمیر نو، مقاصد کا تعین اور زندگی کا لائحہ عمل مرتب کریں۔

ڈپریشن ایک ایسی بیماری ہے جو دنیا کو سب سے زیادہ لاحق ہے،اس کی کیفیت انتہائی دردناک اور تشویشناک ہوتی ہے۔ڈپریشن کے مریض کی زندگی کا سارا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے،انسان اپنے آپ سے نفرت کرنے لگتا ہے،کوئی سمجھاتا ہے تو اس سے الجھتا ہے اور بہت سے

خودکشی کی کوشش کرتے ہیں۔ڈپریشن میں مریض افسردہ اور زندگی سے مایوس ہو جاتا ہے اور فیصلہ کرنے کی قوت کمزور پڑ جاتی ہے، اسے بھوک نہیں لگتی اور کھانے پینے کے مسائل کا سامنا ہوتا ہے، توانائی نہیں ہوتی، تھکاوٹ کا شکار رہتا ہے، اسے دنیا بے کیف دکھائی دینے لگتی ہے وغیرہ وغیرہ۔

ڈاکٹر شیخ محمد اقبال نے کتاب میں ڈپریشن کے علاج کے لئے مفید تجاویز دی ہیں جو میرے خیال میں کارگر ہیں، ڈپریشن کے مریض ناامید نہ ہوں اس کا علاج کسی بھی مرحلے پر ممکن ہے، ہم اپنے طریقہ علاج میں مریض کے اہلِ خانہ پر بھی خاص توجہ دیتے ہیں جو مریض کی صحت یابی اور بحالی میں اہم کردار ادا کر سکتے ہیں۔ ہمارے علاج کے مراکز میں مریضوں کو گروپ تھراپی اور کلاسز میں لیکچرز کے ذریعے آگاہی فراہم کی جاتی ہے۔آخر میں ایک بات بتانا ضروری خیال کرتا ہوں کہ ڈپریشن کی بیماری میں نشے کا استعمال زہرِ قاتل ہے۔

ڈپریشن سمیت مختلف نفسیاتی بیماریوں سے متعلق انٹرنیٹ، یوٹیوب پر ۸۰۰ آڈیو پروگرامز سے استفادہ کیا جا سکتا ہے، یعنی اگر آپ You Tube پر جائیں اور ڈاکٹر صداقت علی لکھیں تو ایڈیکشن پر سینکڑوں وڈیوز آپ کی منتظر ہوں گی جنہیں دیکھ کر گھر بیٹھے ہی آپ کا آدھا مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔

www.turningpoint4you.com «« www.easyinterventions.com

کئی دفعہ ہم اپنے لئے زندگی میں بڑی تبدیلی کا سوچ کر پہلا قدم اٹھا نہیں پاتے ۔روزانہ کے لئے چھوٹے چھوٹے اہداف کا تعین کر کے بڑی کامیابی کے لئے راستہ ہموار کیا جا سکتا ہے۔جو ہم ایک دم حاصل نہیں کر پاتے ۔جذبات اور مقاصد کو الگ الگ رکھنا ضروری ہے تا کہ ہم انہیں اپنے حق میں استعمال کر سکیں۔جب ہم Feeling language (اندازِ بیان) سیکھتے ہیں، تو ہمیں اپنے جذبات کو لفظوں میں ڈھالنے کا فن آجاتا ہے۔کیونکہ ڈپریشن کا مریض اپنے جذبات و احساسات کا اظہار نہیں کر پاتا، اسے اندازِ گفتگو سیکھنا ہو گا جس میں ملائمت (Softness) ہونی چاہیے۔مثلاً جب ہم کسی سے Hurt ہوتے ہیں تو دل میں

رنجش پیدا ہوتی ہے جس کا اظہار نہیں کر پاتے نتیجتاً اندر ہی اندر کڑھنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے۔یا پھر ہم پھٹ پڑتے ہیں جس سے دوسروں کے ساتھ تعلقات کشیدہ ہو جاتے ہیں جو مایوسی اور پچھتاوے کا باعث بن جاتے ہیں۔اس لئے ہمیں اپنے دماغ کی مثبت پروگرامنگ کے لئے روزانہ چھوٹی چھوٹی کامیابیاں حاصل کرنی چاہئیں، وہ چاہے وقت پر کی جانے والی ایک مختصر دورانیے کی واک ہی کیوں نہ ہو۔وقت کے ساتھ ساتھ چلنا اور تبدیل ہونا سیکھیے کیونکہ جب آپ ڈپریشن میں ہوں گے تو سوچیں مثبت نہیں آئیں گی۔اپنے آپ کو منفی نہیں مثبت پیغامات دیں، انشاءاللہ ڈپریشن سے نکل آئیں گے۔

پروفیسر اقبال کی کتاب کی خوبصورتی برموقع اشعار اور حوالوں کا شامل کرنا ہے۔لفظوں کے خوبصورت انتخاب نے بیان کو موثر انداز میں پیش کیا جو ان کی علمی ادبی دسترس پر دلالت کے لئے کافی ہے۔آخر میں مَیں انہیں ڈپریشن پر اتنی اچھی اور مفصل کتاب لکھنے پر مبارکباد پیش کرتا ہوں اللہ انہیں مزید کامیابیاں اور صحت وتندرستی عطا کرے۔آمین

ڈاکٹر صداقت علی (سائیکاٹرسٹ)

چیف ایگزیکٹو ولنگ ویز

71۔جیل روڈ شادمان لاہور

ڈپریشن پر ایک ادبی کتاب

پروفیسر ڈاکٹر شیخ محمد اقبال کسی تعارف کے محتاج نہیں ہیں۔انہوں نے اپنی تحریر و تصنیف اور زندگی میں عملی جدوجہد سے اپنا ایک مقام بنایا ہے اور بلاشبہ انہوں نے قابلِ ستائش کامیابیاں حاصل کی ہیں ایسی کامیابیاں جن پر صرف نابینا افراد ہی نہیں بلکہ بینائی کے حامل افراد بھی فخر کر سکتے ہیں ڈاکٹر شیخ اقبال نے اب جو ڈپریشن پر کتاب لکھی ہے وہ یقیناً ان کے عملی کام میں گراں قدر اضافہ ثابت ہوگی۔

ڈپریشن ہمارے عہد کے بڑے نفسیاتی مسائل میں سے ایک ہے۔بیسویں صدی میں یہ ایک وبائی شکل میں مغربی معاشرے میں نمودار ہوا اور رفتہ رفتہ اس نے ترقی کی دوڑ میں پیچھے رہ جانے والے معاشروں کو اپنی لپیٹ میں لے لیا۔اب حالت یہ ہے کہ ہمارے عہد میں کوئی فرد اس وقت تک تعلیم یافتہ اور جدید خیالات سے آراستہ تصور نہیں کیا جاتا جب تک وہ وقتاً فوقتاً ڈپریشن میں مبتلا ہونے کا اعلان نہ کرتا رہے۔

پروفیسر ڈاکٹر شیخ محمد اقبال کی کتاب ڈپریشن علامات، اسباب اور علاج اپنے موضوع پر ایک ادبی کتاب ہے۔اسے ادبی کتاب میں اس لئے قرار دے رہا ہوں کہ شیخ محمد اقبال نے عہدِ حاضر کے اس اہم نفسیاتی موضوع کو ادبی چاشنی کے ساتھ پیش کیا ہے۔انہوں نے ماہرینِ نفسیات کے ساتھ ساتھ شاعروں، ادیبوں کے اشعار اور ان کے تصورات سے بھی استفادہ کیا ہے اور بعض اوقات تو یہ "استفادہ علمی استفادہ سے بھی بڑھ جاتا ہے۔ان کے بعض افکار سے اتفاق کرنا مشکل ہے جیسے کہ ڈپریشن ویسی ہے جسے پہلے مالیخولیا کہا جاتا تھا وغیرہ

ڈپریشن، علامات، وجوہات اور علاج کا سب سے خوبصورت حصہ اس کتاب کا آخری باب ہے جسے ڈاکٹر شیخ محمد اقبال نے اپنے ذاتی حالات و خیالات کو بیان کیا اور اپنے تجربات پر

روشنی ڈالی ہے کہ کیسے انہوں نے اپنی زندگی میں نامساعد حالات کے خلاف جدوجہد کی۔آخری باب نہ صرف خوبصورت تحریر ہے بلکہ قاری کے سیکھنے کے لئے اس میں بہت سی باتیں موجود ہے۔

مجھے امید ہے کہ پروفیسر ڈاکٹر شیخ محمد اقبال کی یہ کتاب اردو قارئین کو پسند آئے گی اور ان کی نیک نامی میں اضافہ کرے گی۔

ڈاکٹر امجد طفیل
اسسٹنٹ پروفیسر شعبہ نفسیات
گورنمنٹ ایم اے او کالج لاہور

☆☆☆☆☆

ڈپریشن: علامات، اسباب اور علاج

یہ کتاب موضوع کے اعتبار سے منفرد نہ ہو لیکن اپنے انداز بیاں اور سوچ میں یقیناً منفرد اور لائقِ مطالعہ ہے۔ مصنف پروفیسر شیخ ڈاکٹر محمد اقبال کسی تعارف کے محتاج نہیں۔ اس کتاب کے ۱۲۶ صفحات کو سات ابواب میں تقسیم کیا گیا ہے۔ شیخ صاحب کیونکہ درس وتدریس سے منسلک ہیں اس لئے اپنی کتاب میں جس اسلوب کا استعمال کرتے ہیں وہ نہ صرف کسی طالب علم بلکہ اس مرض کی علامات، اسباب اور علاج سے متعلق معلومات جمع کرنے والے کسی بھی صاحبِ ذوق شخص کو کتاب پڑھنے پر قائل اور مجبور کردیتے ہیں اور شائد یہی اس کتاب کی کامیابی کا راز ہے۔

ڈپریشن دورِ حاضر کا سب سے مہلک عارضہ ہے۔ اب جب کہ انسان شہری زندگی میں رہنا پسند کرتا ہے تو اکثر جسمانی کمزوری یا بیماری کا ہی شکار نہیں ہوتا بلکہ ذہنی مسائل کا بھی شکار رہتا ہے۔ ماہرینِ نفسیات

(۱)Genetics (۲)Environment اور (۳) Interaction of the Genetics and environment کی وجوہات اکثر و بیشتر ڈپریشن کے عارضے کے حوالے سے بیان کرتے ہیں۔

مصنف نے بہت چابک دستی سے باب اول میں ہی اس بات کا عندیہ دے دیا تھا کہ کتاب کے باقی ابواب بھی ایک ربط و تسلسل میں بندھے ہوئے ہیں۔ اگر باب اول تاریخی جائزے کو پیش کرتا ہے تو دوئم علامات کو سامنے رکھتا ہے۔ ڈپریشن کی علامات میں ذہنی اور جسمانی کیفیات دونوں کو شامل کیا گیا ہے۔ مثلاً یہ کہ ڈپریشن کا شکار فرد تنہائی پسند ہوتا ہے اور دوسرے لوگوں سے ملنے جلنے کو تیار نہیں ہوتا۔ کم خوراک کے باعث ان کا وزن بھی کم ہو جاتا ہے۔ ان کو نیند نہیں آتی اور اگر یہ علامات چھ ماہ سے ایک سال تک جاری ہوں تو فرد ڈپریشن کے عارضے کا مریض ہے اور اس کو علاج کی ضرورت ہے۔ باب ششم ڈپریشن پر قابو پانے کے کچھ نسخے اور تجاویز

پیش کرتا ہے جو کہ نہایت سادہ انداز سے تحریر کیا گیا ہے۔ کتاب کا اہم ترین باب یقیناً باب ہفتم ہے جس میں ڈاکٹر اقبال نے اپنی زندگی کے کچھ پہلو شامل کئے ہیں ایک بچہ لڑکپن میں بینائی سے محروم ہوتا ہے تفکر و تعقل سے افسردگی اور ممکنہ ڈپریشن سے نجات پاتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب اور ان کے والد دونوں کی مثال قابلِ تقلید ہے اور مصنف کے اپنے الفاظ میں ''میں نے ڈپریشن کے بارے میں جو لکھا ہے وہ محض خیالی یا کتابی نہیں بلکہ اپنی ذاتی روداد کا ثمرہ بھی ہے' اور ہم اس بات کو Hellen Keller، Louis Braille یا Milton میں بھی دیکھتے ہیں جو اپنی تخلیقی صلاحیتوں کے ذریعے سے ڈپریشن پر حاوی ہوئے اور کامیابی ان کا مقدر بنی۔

کتاب میں جا بجا آپ کو انگریزی و اردو ادب سے کئی حوالے ملتے ہیں جن کے استعمال سے مصنف اپنے پڑھنے والے کو جہاں ایک تو کتاب کو پڑھنے میں مجبور کرتا ہے وہاں وہ یہ بھی پیغام دیتا ہے کہ شائد ''نظر آنے والی چیز حسین اور نہ نظر آنے والی چیز اس سے بھی زیادہ حسین'' کتاب میں اردو اشعار کی جگہ جگہ پیوندکاری کی گئی ہے جس سے تحریر میں مزید جاذبیت پیدا ہوتی ہے۔ ڈاکٹر صاحب کی زندگی میں ماؤتھ آرگن اور اچھا پرفیوم و خوشبو کچھ موثر تریاق کا کام دیتے ہیں جو ان کو مایوسی اور ڈپریشن سے محفوظ رکھتے ہیں ڈاکٹر صاحب ایک Special Person اپنے Handicap ہونے کی وجہ سے نہیں ہیں بلکہ اس صلاحیت کے مالک کی وجہ سے ہیں جس کے ذریعے انہوں نے افسردگی کو اپنی زندگی سے نکال کر نہ صرف ڈپریشن کو شکست دی ہے بلکہ ایک کامیاب زندگی گزار رہے ہیں۔ امید ہے کہ آئندہ آنے والے دنوں میں اسی موضوع پر اہم خیالات کو قلم بند کرتے ہوئے ڈاکٹر صاحب ملٹن کی Paradise Regained کا بھی حوالہ دیں گے لیکن تب تک ہم دعا گو ہیں کہ اللہ کرے زورِ قلم اور زیادہ

طلعت سہیل

لاہور کالج یونیورسٹی لاہور

☆☆☆☆☆

باب اوّل

تعارف

تندرستی اور علالت انسانی زندگی کے دو پہلو ایسے ہیں جن سے مفر ممکن ہی نہیں، تغیرات اور انقلابات حیاتِ انسانی کا جزوِ لاینفک ہیں، کبھی صبح کی روپہلی روشنی ہوتی ہے تو کبھی شام کے پھیلتے ہوئے سائے، کبھی بہار کی دل نوازیاں ہیں تو کبھی خزاں کے اُداس اُداس، پھیکے پھیکے، بے جان، بے مروت لمحے، کبھی انسان ہشاش بشاش، شاداں و فرحاں نظر آتا ہے تو کبھی اداسی، پژمردگی اور افسردگی اسے گھیر لیتی ہے، انسانی مزاج بدلتا رہتا ہے۔ انگریزی کے ممتاز شاعر John Keats نے اپنی نظم Human Seasons میں انسانی مزاج کے چار موسموں کا ذکر کیا ہے، بالکل طبعی اور جغرافیائی موسموں کی طرح۔ یہ تو رہی مزاج کی بات لیکن مزاج کے ساتھ ساتھ انسانی جسم میں بھی تغیرات اور تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی رہتی ہیں، کبھی قویٰ چاک و چوبند ہوتے ہیں تو کبھی مضمحل ہو جاتے ہیں، کبھی چہرے پر خوشیاں رقص کرتی ہیں تو کبھی چہرہ افسردہ اور بے رنگ دکھائی دیتا ہے، اَن گنت جسمانی عارضے انسانی زندگی کا تعاقب کرتے رہتے ہیں۔ سائنس نے بے پناہ ترقی کی ہے، ہزاروں ادویات دریافت ہو چکی ہیں لیکن ایسا لگتا ہے کہ امراض بڑے منہ زور ہوتے چلے جا رہے ہیں اور ادویات کو خاطر ہی میں نہیں لاتے۔ ایسی ایسی بیماریاں وقوع پذیر ہوتی ہیں کہ جن کا وہم و گماں تک نہیں ہوتا۔ کہا جا سکتا ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ صنعت و حرفت کی ترقی نے ماحول میں بے پناہ تبدیلیاں برپا کر دی ہیں جن سے نئی بیماریوں نے جنم لیا ہے، نت نئی بیماریاں جنم لیتی ہیں تو نت نئے علاج بھی دریافت ہوتے ہیں یہ دوڑ کبھی نہ ختم ہونے والی دوڑ جاری و ساری ہے۔

جس عارضے کا ذکر مقصود ہے وہ عارضہ جانے کب سے انسانیت کو لاحق رہا ہے لیکن دورِ حاضر میں اس کا ذکر کچھ زیادہ ہی ہونے لگا اور اس کے مہلک اثرات بھی روز بروز بڑھتے ہی چلے جا رہے ہیں۔ ہماری مراد ہے "ڈپریشن" شاید آج سے پچاس ساٹھ سال پہلے عوام الناس اس

لفظ سے واقف ہی نہ تھے لیکن اس لفظ کے مترادفات بڑے عام تھے اور جانے کب سے زبان زدِ عام و خاص تھے، کوئی کہتا "یار بڑا ذہنی تناؤ ہے جو مجھے لاحق ہے، کسی کام میں دل نہیں لگتا، سب رنگ پھیکے پھیکے پڑ گئے ہیں" کوئی اس کیفیت کو افسردگی کا نام دیتا تھا تو کوئی مایوسی کا، کوئی اسے ناامیدی کہتا تھا تو کوئی پریشانی۔ لفظ اتنے ہولناک نہ تھے لیکن ان کے اثرات ہولناک ظاہر ہوتے تھے "فلاں بے چارہ بڑا اداس رہتا تھا، کوئی چیز اسے اندر ہی اندر کھائے جا رہی تھی، دیکھنے میں تو ٹھیک ٹھاک تھا، بے چارہ چل بسا۔ معلوم ہی نہیں ہوا کہ اسے کون سی بیماری لاحق تھی، اسے کیا عارضہ تھا" خواتین و حضرات کے بارے میں ایسی چہ میگوئیاں زندگی کا معمول تھیں۔ بہت پہلے سے، بہت ہی پہلے سے۔ مگر اس کیفیت کا کوئی شافی علاج نہ تھا اور نہ ہی کسی کو معلوم تھا کہ یہ کیفیت کوئی بیماری بھی ہے یا نہیں۔ زیادہ سے زیادہ یہ ہوتا تھا کہ چلئے ایسی کیفیت سے دوچار شخص کو کسی بزرگ کے پاس لئے چلتے ہیں، دم کروا لیتے ہیں، دعا کروا لیتے ہیں، اللہ بھلا کرے گا، ٹھیک ہو جائے گا۔ کہیں کہیں اس کیفیت سے دوچار افراد کی بڑی گت بھی بنتی تھی۔ یہ تصور کر لیا جاتا تھا کہ اس کی افسردگی یا پژمردگی کسی بھوت پریت کی دین ہے یا کوئی آسیب ہے جو اس ذہنی اور جسمانی کیفیت کا ذمہ دار ہے یا یہ کہ اسے نظر لگ گئی ہے، کسی کی نظر کھا گئی ہے، اتنا خوبصورت جو تھا، اتنا ذہین جو تھا اور پھر اس کیفیت سے بچنے کے لئے سیاہی لگائی جاتی یا بازوؤں پر تعویذ باندھ دیئے جاتے لیکن بسا اوقات افسردہ شخص اور بھی افسردہ ہوتا چلا جاتا، اس کی طبیعت اور بھی ہولناک ہوتی چلی جاتی اور اس ہولناکی کے باعث مریض چیخ و پکار کرنے لگتا، کپڑے پھاڑ دیتا اور پھر مریض کے عزیز و اقارب کسی عامل کو بلاتے جو مریض اور عام طور پر مریضہ کی طبیعت صاف کرنے کی کوشش کرتا اور کہتا ایک نہیں دو تین بدروحیں اسے گھیرے ہیں، خوب پٹائی کرتا، یا تو مریض اللہ کو پیارا ہو جاتا یا پھر تقاضائے فطرت کے مطابق بھلا چنگا ہو جاتا کیونکہ انسانی کیفیات بدلتی رہتی ہیں اور کہتے ہیں نا، علاج تو فطرت کرتی ہے طبیب تو محض دل بہلاتے ہیں اور یہ بات طبیب بھی مانتے تھے "دیکھو ہم کوشش کر دیکھتے ہیں شفا اللہ کے ہاتھ میں ہے۔ وہی نیلی چادر والا شفا دیتا ہے

ہم تو یونہی ہاتھ پاؤں مارتے ہیں"۔ یہ ہاتھ پاؤں مارنا بھی بڑی نعمت تھا، لوگ جانے کہاں کہاں جاتے تھے، کیا کیا کرتے تھے مگر اسباب وعلل جاننے کی ضرورت تو کسی کو تھی ہی نہیں "باوا جی بہتر جانتے ہیں، پیر صاحب سے بہتر کون بتا سکتا ہے بھلا۔ بڑی پہنچی ہوئی سرکار ہیں، وہ تمہیں پل میں بھلا چنگا کر دیں گے" مریض اس سرکار کے حضور پہنچ جاتے اور بچے جمورے کی طرح جو حکم صادر ہوتا کرتے، اس کا ہر فعل جائز اور ہر عمل درست تصور ہوتا۔

نہیں نہیں، ہم نے "ہوتا" درست نہیں کہا، "ہوتا ہے"۔ اب بھی جانے کتنے آستانے موجود ہیں، کتنی درگاہوں میں چہل پہل ہے، کتنے آشرم موجود ہیں، کتنے ٹھکانے ہیں، کتنے ڈیرے ہیں۔ "چلو ڈاکٹر کو تو دکھانا ہی ہے، پیر صاحب کو بھی دکھا لیتے ہیں، وہ دعا کریں گے تو دوا میں بھی اثر ہو جائے گا۔ دیکھو نا، صحت اور بیماری تو اللہ کی دین ہے، انسان کوشش ہی کر سکتا ہے ناں" یہ کوششیں ۔۔۔۔ ایسی جانے کتنی کوششیں جاری ہیں، کتنے دھندے ہیں جو چل رہے ہیں، کتنوں کو نان ونفقہ مہیا ہو رہا ہے۔ کتنوں کی چاندی بن رہی ہے، کتنوں کے محلات تعمیر ہو رہے ہیں، کتنوں کی جاگیریں بن رہی ہیں، کتنوں کے دن رات عیش وطرب سے گزر رہے ہیں، اللہ ان کا بھلا کرے، مریضوں کا بھی بھلا کرے۔ بھلا کرنے والی تو ۔۔۔۔ وہی ذات ہے ناں جس نے اپنی مقدس کتاب میں بار ہا تفکر پر زور دیا، فکر کی اہمیت بتائی، مشاہدے کے فائدے بیان کئے اور علم کو اہمیت دی کہ پہلی وحی ہی علم کی نوید تھی۔ یہ علم ہی تو تھا جس نے آدمؑ کو مسجودِ ملائک بنا ڈالا، خلیفۃ الارض بنا ڈالا۔ یہ علم ہی تو تھا جس نے مسلمانوں کو عزت وناموس عطا کی، ناموری اور شہرت دی، یہ علم ہی تو تھا جس نے مسلمانوں کو اسباب وعلل جاننے کی رغبت دی اور پھر دیکھتے ہی دیکھتے یورپ کو یورپ بنایا اور علم سے تغافل کرنے والوں کو ثریا سے زمیں پر دے مارا۔ وہ دست نگر بن گئے، حاجت مند بن گئے اور علم والے شہرت کی دلہنیا لے بھاگے اور یہ بے چارے وقت کے سہارے اپنے ہاتھوں ہارے، دیکھتے رہ گئے۔

بات کہاں سے چلی تھی کہاں آن پہنچی ہے، کہتے ہیں ناں!

ذکر جب چھڑ گیا قیامت کا
بات پہنچی تری جوانی تک

بات ڈپریشن کی ہو رہی تھی اور ہم دلہنیا تک پہنچ گئے، واہ رے قلم، کیا کہنے تیرے، واہ رے تخیل، کیا جولانیاں ہیں تیری۔

ڈپریشن۔ عہد بہ عہد

صاحبانِ دانش وبینش تو ڈپریشن کو بیسویں صدی کا عارضہ قرار دیتے ہیں اور اس صدی کی ساتویں دہائی کو اس کا نصف النہار گردانتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ اس صدی میں ڈپریشن کا آسیب گھر گھر پہنچا، کسی کو سکون نہیں لینے دیا۔ یورپ جیسے ہنستے بستے گھروں میں تو گویا اس نے گھر ہی کر لیا اور نوے فیصد امریکی اس سے دوچار ہوئے۔ برصغیر میں بھی اس کا نام عوام الناس کے لبوں پر آنے لگا "یار بڑا ڈپریشن ہو گیا ہے" "ٹینشن نے مت ہی مار دی ہے"، "اس افسر نے تو ہمیں ڈپریشن کا شکار کر دیا ہے" "میری بیوی مجھے ڈپریشن کر کے چھوڑے گی" اور جانے کیسے کیسے جملے ادا ہونے لگے لیکن خلقِ خدا کی توجہ اس طرف کم ہی ہوئی کہ اس عارضے کے محرکات کیا ہیں؟ یہ جنم کیوں لیتا ہے؟ اس کے سوتے کہاں سے پھوٹتے ہیں؟ ہر کوئی کسی دوسرے کو نامزد تو کرتا رہا لیکن سرسری طور پر..... بس ڈپریشن کا لفظ عام ہو گیا اور کچھ بھی نہیں۔

ہماری رائے میں نام کچھ بھی رکھ لیں اس طرح کی کیفیات انسانی زندگی میں عام رہی ہیں۔ جب حضرت آدمؑ نے ممنوعہ پھل چکھا ہوگا اور اس کے نتیجے میں جو صورت حال ہوئی ہوگی اس سے یقیناً ان پر افسردگی طاری ہوئی ہوگی۔ مسیحیت کے نزدیک تو حضرت آدمؑ کو پھل چکھنے کی بڑی سزا ملی اور انہیں جنت سے نکال کر زمین پر بھیج دیا گیا۔ یہ پہلی غلطی تھی جو انسان سے سرزد ہوئی تھی، مسیحی علماء کے نزدیک تو اس کی سزا بہت ہی کڑی تھی اور حضرت آدمؑ ہی نہیں بلکہ تمام آدم زاد نے اس کی سزا بھگتی۔ ازمنہ وسطیٰ میں تو یہ تصور کیا جاتا تھا کہ انسان پیداوار ہی گناہ کی ہے اور اس کا جسم ناپاک ہے، ایسے تصورات مسیحی علماء کے ہی نہیں تھے بلکہ مسلمان علماء میں بھی ایک بہت بڑی

تعداد انہی خیالات کی قائل تھی چنانچہ لوگ اپنے آپ کو "عاصی" اور "گناہ گار" کہنا پسند کرتے تھے۔ جب صورت یہ ہو کہ انگور کوئی کھائے اور دانت کسی کے کھٹے ہوں تو افسردگی ناگزیر ہے اور یہ افسردگی، یہ مایوسی اور یہ بے بسی انسان کو کہیں کا نہیں چھوڑتی اور نہ اس نے انسان کو کہیں کا چھوڑا تھا۔ انسان غاروں میں چھپا پھرتا تھا اور اپنی بخشش کے لئے ہر وقت استغفار پڑھتا رہتا تھا۔

ازمنۂ وسطیٰ کے ذہنی رجحانات کا ذکر کرنے سے پہلے یہ ضروری ہوگا کہ ہم یونانی دانشوروں کی بھی بات کر لیں جنہوں نے انسانی مزاج کو چار قسموں میں تقسیم کر دیا تھا جسے وہ "صفرا"، "سودا"، "بلغم" اور "خون" کہتے تھے۔ ان کے مطابق یہی چار بنیادی اخلاط انسانی ذہن کی مختلف کیفیات کو جنم دیتی ہیں ان میں سے ایک "سودا" یا Melancholy تھا جسے بعد میں "مالیخولیا" کہا جانے لگا تھا۔ یونانی بھی انسان تھے اور انسانی مشکلات اور محرومیاں ان کی زندگی کا حصہ بھی تھیں، ان کے دل میں بھی ٹیس اٹھتی تھی اور سر چکراتا تھا، وہ بھی غبارِ خاطر سے دوچار ہوتے تھے۔ انہیں بھی زندگی کی آزمائشوں سے گزرنا پڑتا تھا۔ اس ذہنی اور روحانی صورتِ حال سے نبرد آزما ہونے کے لئے انہوں نے شعر کہنے شروع کئے اور ڈرامے سٹیج کرنے لگے لیکن اُنہی میں سے ایک دانشور، بہت ہی قد آور دانشور اٹھا اور ان کی اس کوشش کو نامعقول قرار دے دیا، وہ تھا افلاطون۔ اس نے اپنی کتاب Ideal Republic یعنی "مثالی جمہوریہ" میں شعراء کے لئے عرصۂ حیات تنگ کر دیا۔ اس نے کہا کہ مثالی جمہوریہ میں شعراء کا وجود نہیں ہونا چاہیے وہ جذبات کو بھڑکاتے اور مشتعل کرتے ہیں، اسے یہ منظور نہیں تھا کہ انسان اپنی مجبوریوں اور محرومیوں پر دو آنسو بہانے کی کوئی صورت نکال لے۔ اس نے تو جذبات دبا دینے کا فتویٰ جاری کر دیا، بھلے دل ٹوٹے، دماغ پھٹ جائے، جسم ریزہ ریزہ ہو جائے۔ آخر سلطنت کو بھی تو مضبوط کرنا ہوگا اور مثالی ریاست کو بچ مچ مثالی بنانا ہوگا۔ ایتھنز کی یونیورسٹی میں اس نے اپنے خیالات کا بھر پور اظہار کیا لیکن اس کے اپنے ایک شاگرد ارسطو نے اپنی کتاب "Poetics" میں اپنے استاد کا نام لئے بغیر اس کے ان خیالات سے اختلاف کیا، یہ اختلاف بڑا ہی مدلل تھا، اس کا خیال

تھا کہ شعراء جذبات کو مشتعل ضرور کرتے ہیں لیکن یہ اشتعال بعد میں جذبات کو توانائی عطا کرتا ہے اور جب دبے ہوئے خیالات اظہار کی کوئی صورت اختیار کر لیتے ہیں تو منفی کیفیات از خود ختم ہو جاتی ہیں اور انسان ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگتا ہے۔ اس نے اسے Catharsis کا نام دیا مگر اس کی سنی کم گئی اور شاعری پر جو وار افلاطون نے کیا تھا وہ بڑا ہی دُور رس ثابت ہوا اور شاعروں کو شاعری کا اخلاقی جواز تلاش کرنا پڑا۔ سولہویں صدی عیسوی کے انگریزی نقاد Sir Philip Sydney نے اپنی تصنیف "Apology for Poetry" میں یہی فریضہ سرانجام دیا اور ثابت کیا کہ شاعری سے اخلاقی اصلاح ہوتی ہے مگر اس کی توجیہات اصل مسئلے کا حل نہیں تھیں یہی وجہ ہے کہ Catharsis کی کوئی عملی صورت پیدا نہ ہو سکی اور ازمنۂ وسطیٰ میں کم و بیش ہر مذہب کے بعض مقلدین نے جذبات کا گلا گھونٹنے کی تربیت دی۔ ویسے تو جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ یہ کارنامہ یونانی دانشوروں نے سرانجام دے ہی دیا تھا اور یہ ثابت کر ہی دیا تھا کہ انسان مجبورِ محض ہے اور سب فیصلے دیوتا کرتے ہیں اور دیوتاؤں کے فیصلوں کو تبدیل کرنے کی خواہش بھی تباہ کن ہو سکتی ہے۔ یونان کے مشہور ڈراما نگار Sophocles نے اپنے ڈرامے Oedipus Rex میں تقدیر کی فتح کے جس طرح نقارے بجائے تھے اس کی گونج بہت دیر تک سنائی دیتی رہی، اس کے محولہ بالا ڈرامے کا ہیرو Oedipus اپنی تقدیر بدلنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ناکام ہوتا ہے۔ پیدائش کے وقت اس کے والدین کو Oracle of Delphy نے یہ بتا دیا تھا کہ وہ بڑا ہو کر اپنی ماں سے شادی کرے گا اور باپ کو قتل کر دے گا چنانچہ انہوں نے اسے کسی ایسی جگہ چھوڑنے کو کہہ دیا جہاں اسے درندے کھا جائیں لیکن ایسا نہ ہوا، وہ کسی کے ہاتھ لگ گیا جس نے اسے اس ملک کے بادشاہ تک پہنچا دیا بادشاہ نے اس کی پرورش کی، جب وہ بڑا ہوا تو Oracle of Delphy کے پاس جا پہنچا۔ اسے بھی بتایا گیا کہ وہ اپنی ماں سے شادی کرے گا اور باپ کو قتل کرے گا اس خوف کے مارے وہ اپنے ملک سے بھاگ نکلا، راستے میں اس کا کسی سے جھگڑا ہو گیا اور اس نے اس شخص کو قتل کر دیا جب Thebes پہنچا تو اسے معلوم ہوا کہ وہاں کا بادشاہ قتل کیا جا

چکا ہے، اسے کب معلوم تھا کہ اس نے جسے رستے میں قتل کیا تھا وہی بادشاہ تھا اور اس کا اپنا باپ بھی۔ Thebes والے اب کسی کو شہنشاہ بنانا چاہتے تھے ان دنوں وہاں ایک خوفناک بلا موجود تھی جو Thebes والوں کے لئے تباہی لا رہی تھی، اس کا مطالبہ تھا کہ جو اس کے اس سوال کا جواب دے دے گا کہ وہ کیا چیز ہے جو صبح کو چار پاؤں پر چلتی ہے، دوپہر کو دو پر اور شام کو تین پر۔ وہ اپنا سر ٹکرا کے مر جائے گی وگرنہ اسے کھا جائے گی اور اپنی تباہیاں جاری رکھے گی، Oedipus نے اسے بتا دیا کہ وہ انسان ہے اور یوں وہ بلا اپنا سر پھوڑ کر نیست و نابود ہو گئی۔ اس کارنامے پر Oedipus کو Thebes کا بادشاہ بنا دیا گیا اور اس نے Thebes کی ملکہ سے شادی کر لی جو کہ اس کی ماں تھی یہ اسے اس وقت معلوم ہوا جب بہت دیر ہو چکی تھی اس نے انتقاماً اپنی آنکھیں نکال دیں اور ملک چھوڑ دیا۔ Sophocles نے ثابت کر دیا کہ دیوتاؤں کے فیصلوں سے کوئی بچ نہیں سکتا اس طرح کے خیالات کم و بیش ہر یونانی کے تھے یہی وجہ ہے کہ علامہ اقبالؒ نے یونانی فکر کو رد کر دیا تھا اور افلاطون کے بارے میں اپنے شعری مجموعے "اسرار و رموز" کے پہلے ایڈیشن میں کچھ اشعار کہے تھے جو دوسرے ایڈیشن میں بوجوہ حذف کر دیئے تھے۔ ان میں سے چند نذرِ قارئین ہیں۔

آں فقیہ ملتِ مے خوارگاں
آں امامِ امت بیچارگاں
گوسفند است و نوا آموخت است
عشوہ و ناز و ادا آموخت است
دلربائی ہائے او زہر است و بس
چشمِ او غارت گرِ شہر است و بس
بگور از جامش کہ در مینائے خویش

بے نیاز از محفلِ حافظ گزر
الحذر از گو سفنداں الحذر

کیونکہ افلاطون حرکت کا قائل نہیں تھا، اس کا خیال تھا کہ سب کچھ ایک دائرے میں گھوم رہا ہے اور اب کوئی تبدیلی ممکن نہیں ہو سکتی۔ یونانیوں کے یہ خیالات ازمنۂ وسطیٰ میں انگلستان اور دیگر یورپی ممالک تک پہنچنے لگے تھے اور پھر مسیحی علماء نے بھی اس قسم کی تعلیمات عام کی تھیں، ادھر دنیائے اسلام میں بھی بڑی سرعت سے ایک تبدیلی آ رہی تھی۔ عباسیوں کی فتوحات نے ان میں بہت سی منفی تبدیلیاں بھی پیدا کر دی تھیں اور اب وہ علمی موشگافیوں میں الجھنے لگے تھے، مابعد الطبیعاتی مسائل پر دن رات بحثیں ہونے لگی تھیں اور دولت کی ریل پیل نے ان سے روحانی قدریں چھین لی تھیں اس صورتحال سے نپٹنے کے لئے بعض حضرات نے راہِ فرار اختیار کی اور محسوس کیا کہ دنیا کی آلائشوں سے بچنے کا واحد طریقہ دنیا سے فرار حاصل کرنا ہے۔ انہوں نے تصوف کی وہ راہ اختیار کی جو انہیں رہبانیت تک لے گئی، یوں علم و عمل کے در کھلنے کے بجائے بند ہونے لگے، اجتہاد ختم ہو کر رہ گیا اور بہت سے لوگ لکیر کے فقیر ہو گئے اور عملی مسائل سے جان چھڑانے لگے یوں ایسا تصوف رواج پا گیا جس نے مومن کو بے بس، مجبورِ محض اور بے دست و پا بنا کر رکھ دیا اور بعض صوفیاء تو جسم ہی کو وجہ گناہ تصور کرنے لگے اور بتانے لگے کہ تمام مشکلات کا منبع ہمارا جسم ہے، ہمارے ہاتھ ہیں جو ہم سے برائی کراتے ہیں، ہماری آنکھیں ہیں جو برائی دیکھتی ہیں اور کان ہیں جو بُری باتیں سنتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ آنکھیں بند کر لو، کانوں کو ڈھانپ لو، تبھی حقیقت کا ادراک ممکن ہو گا۔ روح اور بدن کا تصادم عام تحریروں میں نظر آنے لگا تھا یہاں تک کہ پیرِ رومی نے جو علامہ اقبالؒ کے روحانی مرشد تھے، اپنی شہرۂ آفاق مثنوی۔۔۔ "مثنویٔ معنوی" کا آغاز ہی اس شعر سے کیا۔

بشنو از نے حکایت می کند
و از جدائی ہا شکایت می کند

گویا بانسری ہجر کی کہانی بیان کر رہی ہے، اس کی کہانی سنو، یہاں روح ہے جو اپنے اصل سے جدا ہو گئی ہے اور نالہ کر رہی ہے، جب تک یہ جسم میں قید رہے گی نالہ کناں رہے گی۔ یوں بعض صوفیاء نے تو جسم کو ردی کر کے رکھ دیا اور اسے نجس قرار دے دیا، ناپاک کہا اور اس امر کو اہم جانا کہ روح کی بالیدگی کا اہتمام کیا جائے، مادی دنیا سے بچا جائے۔ آہستہ آہستہ ان خیالات میں عجمی اور ہندی خیالات بھی مدغم ہونے لگے، گوتم بدھ تو پہلے ہی ترکِ دنیا کا اعلان کر چکا تھا۔ جین مت کی روحِ رواں بھی یہی تھی اور عجمی سوچ بھی کچھ ایسی ہی تھی، تمام قوتیں انسانی انا کے خلاف صف آراء ہو گئیں اور انسانی خودی کو زندگی کی سب سے بڑی رکاوٹ تصور کیا جانے لگا۔

ہر چند سُبک دست ہوئے بُت شکنی میں
ہم ہیں تو ابھی راہ میں ہے سنگِ گراں اور

حضرت بایزید بُسطامیؒ نے بتایا کہ ایک دن انہوں نے خدا کو پکارا، آواز آئی "پہلے تین بار اپنے آپ کو طلاق دے اور پھر مجھ سے بات کر"۔ علامہ اقبالؒ نے بیسویں صدی میں انا کا جھنڈا بلند کیا، خودی کا پرچم لہرایا، لیکن ان کی کتنی سنی گئی اس کا اندازہ لگانا خاصا دُشوار ہے۔ وہ جو عاشقِ اقبالؒ ہیں، ان کے متوالے ہیں، ان کے ایک ایک شعر پر سر دُھنتے ہیں، انہیں اپنا پیر و مرشد تسلیم کرتے ہیں، ان میں سے بیشتر تقدیر کے پجاری، قسمت کے پرستار اور خودی کے دشمن ہیں، ان کی عملی زندگی اپنے مرشد کی تعلیمات کے بالکل برعکس ہے، جب اقبالؒ نے خودی کا پرچم لہرایا تو خواجہ حسن نظامی اور اکبرالٰہ آبادی جیسے جانے کتنے ان کے خلاف صف آراء ہو گئے، جانے کتنوں نے انہیں کافر و زندیق کہا۔ یہی نہیں اقبالؒ کے بڑے بڑے مداح بھی تقدیر کے بتوں کے سامنے سجدہ ریز ہوتے رہتے ہیں اور ہر عمل کو اپنا مقدر سمجھتے ہیں۔ اسلامی تعلیمات کو محض چند رسوم سے تعبیر کرتے ہیں اور اس کی روح سے مطلقاً ناواقف ہیں۔

تصوف اور تقدیر کی ان توجیہات نے برِصغیر کے مسلمانوں کو بے عمل کر ڈالا۔ ان سے قوتِ عمل چھین لی، وہ علم سے بے بہرہ ہو گئے، سائنس اور ٹیکنالوجی سے بہت دُور... بہت ہی دُور

ہو گئے نتیجہ یہ نکلا کہ ان کا سب کچھ چھن گیا، صنعت و حرفت غائب ہو گئی، دنیا کی فتوحات کا نشہ اتر گیا اور پھر وہی کچھ ہوا جو ایسی قوموں کے ساتھ ہوا کرتا ہے یعنی بنیادی ضرورتیں بھی میسر نہ آ سکیں اور ان کی حالت بد سے بدتر ہوتی چلی گئی، ادھر بعض نام نہاد صوفیوں، ملاؤں اور مال و دولت کے نشے میں چُور جاگیرداروں کے وارے نیارے ہو گئے، انہوں نے خوب خوب فائدہ اٹھایا بلکہ پتی سے کروڑ پتی بنے اور اب ارب پتی بن گئے ہیں اور وہ جو قسمت کے پجاری بن گئے تھے، جنہوں نے ترکِ دنیا کو اپنایا تھا وہ ہاتھ پر ہاتھ دھرے رہ گئے، قافلہ آگے نکل گیا یہ بیٹھے رہ گئے، ایسے میں دنیا کی ہر خوشی چھن گئی۔ ہر نعمت سے وہ محروم ہو گئے اور پھر وہ عارضہ انہیں لاحق ہو گیا جسے ڈپریشن کہتے ہیں، جسے افسردگی کا نام دیا جاتا ہے جسے مایوسی سے تعبیر کرتے ہیں۔

بیسویں صدی میں یہ صورت حال اور بھی سنگین ہو گئی، طاغوتی قوتوں نے انہیں ہر چیز سے محروم کر دیا اور پھر یہ محروم، یہ مجبور قوم افسردگی کا شکار ہو گئی۔ ہماری رائے میں ترقی پذیر ممالک کی افسردگی، ان کی گوشہ نشینی اور بے عملی کا نتیجہ ہے، ان کی علم سے بیگانگی اور محنت سے جی چرانے کا ثمرہ ہے اور ترقی یافتہ اقوام کا ڈپریشن ان کی بے جا دوڑ دھوپ، غیر ضروری مادیت، خود غرضی اور خود پرستی کا ثمرہ ہے۔ ایک وہ قوم ہے جس کے پاس کشتی نہیں اور دوسری وہ قومیں ہیں جن کے پاس کوئی کشتی ران نہیں ہیں، کوئی منزل نہیں، کوئی مقصد نہیں، بے سمتی ہے، تنہائی ہے اور بے صبری ہے۔ مشرق نے سستی اور بے عملی کے خدا تراش لئے اور مغرب نے اپنے آپ ہی کو خدا تصور کر لیا ان کا خدا کہیں کھو گیا، گویا مشرق و مغرب دونوں کے روحانی سوتے خشک ہو گئے، دونوں راہ بھول بیٹھے، ایسے میں ڈپریشن کا عارضہ، افسردگی کا دورہ، مایوسی کا زہر، ناامیدی کی بجلیاں اور بے بسی اور بے کسی کے طوفان ہی برپا ہو سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ڈپریشن ایک ایسی بیماری ہے جو دنیا کو سب سے زیادہ لاحق ہے۔ کم و بیش ۸۰-۹۰ فیصد اشخاص ڈپریشن کے مریض نظر آتے ہیں۔ اگر غور سے دیکھیں تو ڈپریشن کوئی بیماری نہیں بلکہ ہماری بے عملی کا نتیجہ ہے۔ ہماری بے سمتی اور بے راہروی کا ثمرہ ہے لیکن اگر چاروں طرف نگاہ اٹھائیں تو ہر کوئی یہ کہتا دکھائی دیتا ہے، میں تو لٹ گیا، میں تو مارا

گیا، رات کی نیند گئی، دن کا چین گیا، کسی شے میں دل نہیں لگتا، کہیں دل نہیں بہلتا، ایسا لگتا ہے کہ زندگی بوجھ بن گئی ہو، یوں محسوس ہوتا ہے کہ ہمارے سامنے نہ کوئی منزل ہے نہ کوئی راستہ، نہ ہمارا کوئی رہنما ہے، نہ ہم کسی کے رہنما ہیں۔ فشارِ خون بڑھ گیا ہے، دل کی دھڑکن بڑھتی چلی جا رہی ہے، جسم میں جان نہیں، ہاتھوں میں قوت نہیں، پاؤں مفلوج ہیں، سوچ مفقود ہے اور فکر مدقوق ہے۔

یہ ایک المیہ ہے، بہت بڑا المیہ! لیکن اس المیے کے بڑی حد تک ہم خود ذمہ دار ہیں۔ ڈپریشن سے نجات ممکن ہے، افسردگی سے بچا جا سکتا ہے، زندگی کی رونقیں لوٹ سکتی ہیں، ہماری رات کی نیندوں کا آرام ہمیں میسر آ سکتا ہے بشرطیکہ ہم سیدھی سادی زندگی گزارنا سیکھ سکیں، پوری دنیا کو ایک خاندان تصور کریں، آپ سمجھیں گے کہ میں نے تو وعظ و نصیحت شروع کر دی، یہ کون سی نئی بات ہے، یہ کون سی نئی تشخیص ہے، میں نے تو یہ خود کہا کہ یہ بہت پرانی بات ہے اتنی پرانی کہ ہم اسے بھول گئے ہیں، مانا کہ ڈپریشن کا علاج ادویہ سے بھی ممکن ہے لیکن یہ علاج وقتی اور عارضی ہوگا۔ اصل علاج یہ ہے کہ ہم اپنے اندر کے انسان کی تعمیرِ نو کریں، ہم اپنے خالق سے رشتہ استوار کریں، اپنی صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں، مقاصد کا تعین کریں، زندگی کا لائحہ عمل مرتب کریں، تباہ کن ہتھیار بنانے کے بجائے تعلیم، صحت، اقتصادی اور سماجی مساوات کو منشورِ حیات اور ضابطۂ زندگی بنائیں۔

زمین ایک حسین کرہ ہے نہایت حسین کرہ، کیا کیا نعمتیں ہیں جو یہاں موجود نہیں، دریا ہیں، باغات ہیں، خوراک ہے اور جانے کیا کیا ہے لیکن ان سب کی غیر مساوی تقسیم نے زندگی کو موت میں تبدیل کر دیا ہے۔ کہیں دولت کی ریل پیل ہے تو کہیں کوئی نانِ شبینہ کو ترستا ہے، کہیں محلات ہیں تو کہیں ۱۰x۱۲ فٹ کے کمرے میں ۱۰۔۱۲، افراد جاگزیں ہیں بلکہ ایسے گھروں میں رہائش پذیر ہیں جہاں نہ چھتیں ہیں، نہ دیواریں، نہ دروازے لیکن پھر بھی وہ گھر ہیں یہ ظالمانہ عدم مساوات، یہ سفاکانہ نظامِ زندگی یہ لاقانونیت اور ظلم و ستم پر مبنی نظامِ حیات نہ کسی مذہب کو پسند ہے

نہ کسی تہذیب کو لیکن پھر بھی یہ جاری و ساری ہے اور اس کے ذمے دار وہ لوگ بھی ہیں جن کے پاس نام نہاد شعور بھی ہے اور آگہی بھی، تہذیب بھی ہے اور شائستگی بھی، جن کی لائبریریاں کتابوں سے بھری پڑی ہیں، جن کی عبادت گاہیں نیکی اور بھلائی کے درس کے لئے وقف ہیں لیکن قول و فعل کے تضاد نے زندگی کو جہنم بنا کر رکھ دیا ہے اور یہی جہنم ہے جس میں عارضے جنم لیتے ہیں، بیماریاں پنپتی ہیں، خوف سر اٹھاتا ہے، دہشت پھنکارتی ہے، بربریت سر اٹھاتی ہے اور انسان انسان کا سب سے بڑا دشمن ٹھہرتا ہے، علم انسانی تباہی پر استعمال ہوتا ہے، ہنر انسانی تباہی اور بربادی کا نت نیا وسیلہ تلاش کرتا ہے، اگر دنیا کو افسردگی سے بچنا ہے، ڈپریشن سے رستگاری حاصل کرنا ہے تو اسے ایک بار پھر زندگی کا نیا منشور تیار کرنا ہوگا، نیا عہد نامہ صورت پذیر کرنا ہوگا۔

آنے والے ابواب میں ہم افسردگی یا ڈپریشن کے اسباب اور ان کے علاج سے متعلق تجاویز پیش کریں گے اور دیکھیں گے کہ کس طرح ہم دنیا کو ایک صبحِ امید عطا کر سکتے ہیں اور کیسے زندگی کو زندگی لوٹائی جا سکتی ہے اور انسانیت کو اس کا لٹا ہوا وقار واپس کیا جا سکتا ہے۔

☆☆☆☆☆

باب دوم

مالیخولیا(Melancholy)

ڈپریشن کی اوّلین صورت

جب ڈپریشن کالفظ عام نہیں تھااور اسے باقاعدہ ذہنی اور جسمانی عارضہ تسلیم نہیں کیا گیا تھا اس وقت بھی ڈپریشن کی سی علامات چہروں پر مُرتسم ہوتی تھیں کیونکہ غم اور خوشی دونوں لازم وملزوم ہیں اورغم ابتدائے آفرینش ہی سے انسان کی سرشت کا جزولازم رہا ہے ویسے بھی غم کے بغیر خوشی کاتصور محال ہے۔دکھ کے بغیر سکھ کی نعمت کااندازہ ہو ہی نہیں سکتا، رات نہ ہوتو دن کے اُجالوں کی کسے خبر ہو، جرمنی کے مشہور فلسفی اور شاعر Goethe نے کہا تھا کہ اگر خوشی میں نشاط ہےتو آنسوؤں میں بھی ایک وقار ہوتا ہے، آنسو بھی خوشی کی طرح نخلِ حیات کی آبیاری کرتے ہیں۔سردی اورگرمی دونوں زندگی کا حصہ ہیں اوراس میں کوئی استثناء نہیں، دولت میں کھیلنے والے،اورزندگی کے مزے لوٹنے والے بھی کیفیتِ غم سے اچھی طرح آشنا ہوتے ہیں کیونکہ یہ ممکن ہی نہیں کہ کسی کی سب خواہشیں پوری ہو گئی ہوں خوب سے خوب تر کی تلاش بنیادی انسانی جذبہ ہےاس لئے محلات میں رہنے والے بھی جھونپڑیوں میں رہنے والوں کی طرح ملول اور افسردہ ہوسکتے ہیں، ویسے بھی ایک جیسی کیفیت دل کو کم ہی بھاتی ہے۔

یونانیوں نے انسانی مزاج کے جن بنیادی عناصر کاذکر کیا ہےان میں ایک عنصر ''سودا'' ہے، سودا ایک ایسی ذہنی اور جسمانی کیفیت ہے جس میں انسان کھویا کھویا، بہکا بہکا اور بجھا بجھا دکھائی دیتا ہے، دیوانگی کی کیفیات دل ودماغ پرمسلط نظر آتی ہیں،ایسا آدمی نارمل زندگی نہیں گزار رہاہوتا اسےتو ایک لوگی ہوتی ہے،ایک خواہش،ایک تمنااس کا سب کچھ ہڑپ کرلیتی ہے، دیمک کی طرح چاٹ لیتی ہے،یہ کیفیت ان اشخاص کی بھی ہوتی ہے جوکسی زُلفِ گرہ گیر کے اسیر ہو گئے ہوں جنہیں کسی کاتیرِ نظر گھائل کرگیا ہو، جوکسی حسن کے حصار میں ہوں، کسی چاہت کے مدار میں

ہوں پھر ایسے لوگ اپنی چاہت اوراپنی محبت کے نہاں خانے میں کھوجاتے ہیں، اپنی ذات سے ناواقف ،اپنے جسم سے بے پرواہ۔ یہ کیفیت دیوانگی کی صورت اختیار کرلیتی ہے، زندگی کے سارے رنگ پھیکے پڑ جاتے ہیں، ساری خواہشیں ایک ہی نقطے پر مرکوز ہوجاتی ہیں۔کھانے پینے کی پرواہ تک باقی نہیں رہتی، جب نیند آ گئی سو گئے وگرنہ جاگتے رہے،تارے گنتے رہے،ان میں اپنی قسمت پڑھتے رہے، صبح وشام کافرق ختم ہوگیا، بال بکھرے ہوئے، چہرہ اترا ہوا، ہونٹ خشک ، جملے بے ہنگم، دیکھ کہیں رہے ہیں بات کسی سے ہورہی ہے۔

جب لوگ ڈپریشن سے واقف نہ تھےتو مندرجہ بالا کیفیت سے بخوبی آشنا تھے یونانی بھی اس کیفیت کو بڑی اہمیت دیتے تھے لیکن پھر وقت کے ساتھ ساتھ یہ کیفیت جڑ پکڑتی گئی،ایسے افکار اور فلسفوں نے سر اٹھایا جن کے مطابق انسان ہے ہی بے بس ،مجبور ، بے کس،اسے تو غارہی کا ہوجانا چاہیے، چہل پہل سے دُور،اس کوخوشیوں سے کیاعلاقہ،وہ دکھوں کے گھر میں جو رہتا ہے،زندگی دکھوں کا گھر ہی تو ہے،بعض مسلمان علماء نے اس ذہنی کیفیت کواور تقویت دی، کہا دنیاتو دارالحزن ہے،دارالمحن ہے،انسانی روح بدن کے شکنجے میں جکڑی ہوئی ہے،انسان کوہنسی خوشی زیب ہی نہیں دیتی، جین مت، بدھ مت اور مسیحیت کے بیشتر مبلغین نے انسان کو بے مائع،حقیر، بے بس اور بے کس ثابت کیا بلکہ کہا کہ انسان تو ہے ہی گناہ کا مجسمہ جسے اس کی غلطیوں کی سزا کے طور پر زندگی عطا کی گئی ہے۔انگریزی کے شہرۂ آفاق شاعر John Milton نے اپنی مشہور نظم Paradise Lost میں اسی کیفیت کو کچھ یوں بیان کیا ہے۔

Of man's first disobedience, and the fruit,
Of that forbidden tree, whose mortal taste
Brought death in to the world, and all our woe,
With loss of Eden,(۱)

چنانچہ ازمنۂ وسطیٰ میں غم زدہ چہرہ، معزز و محترم سمجھا جاتا تھا، چہرے پہ ہنسی اور مسکراہٹ شجرِ ممنوعہ تھی، دیکھو تو ریش سفید ہے اور کیسے قہقہہ لگا رہا ہے، اسے اگلے جہاں کی فکر ہی نہیں، اُف لڑکی ہو کر ہنستی ہے، کل جُگ آ گیا ہے، سنجیدگی اور متانت تبحرِ علمی کی علامت بن گئی تھی، یہ کیفیت برِ صغیر ہی میں نہیں تھی بلکہ انگلستان میں بھی اس دور میں اس طرح کے نظریات عام تھے۔ سولہویں صدی میں Melancholia کی بیماری عام تھی اور Robert Burton نے اپنی تصنیف The Anatomy of Melancholy میں بڑی تفصیل سے ذکر کیا ہے غالباً اس کتاب سے اور اپنے دور میں اسی طرح کے اشخاص سے مل کر Shakespeare نے اپنے ڈراموں میں ایسے کرداروں کی تخلیق کی ہے، ایسے کرداروں میں "As you like it" کا ایک کردار Jaques بہت ہی نمایاں ہے جسے خوشی سے کوئی تعلق نہیں۔ وہ دوسروں سے الگ تھلگ رہنا چاہتا ہے، جب Duke Senior اور اس کے ساتھی Forest of Arden میں شاداں و فرحاں ہیں تو Jaques بجھا بجھا اور پریشان حال دکھائی دیتا ہے، وہ ایک نغمہ سنتا ہے مگر وہ اور اداس ہو جاتا ہے وہ کہتا ہے۔

"I can suck melancholy out of a song, as a weasel sucks eggs"(۲)

Jaques کسی بات سے بھی خوش نظر نہیں آتا، وہ تو کسی کا شکریہ ادا کرنا چاہتا ہے اور نہ کسی سے کروانا چاہتا ہے اس کے نزدیک یہ تو بھکاریوں والا عمل ہوا۔ خواہ مخواہ کسی کا شکریہ ادا کرتے رہیں وہ کسی سے خوش نہیں اسے تو Orlando جیسا جواں سال البیلا عاشق ایک آنکھ نہیں بھاتا کہ وہ اپنی محبوبہ کے نام لکھ کر درختوں کو بدنما کرتا ہے، وہ مسخرے Touch Stone کو پسند نہیں کرتا حالانکہ Touch Stone ہر شخص کا دل بہلاتا ہے۔ Jaques بھی ایک نغمہ سناتا ہے جس میں وہ Duke Senior پر طنز کرتا دکھائی دیتا ہے کہ اس نے اپنا گھر چھوڑ دیا ہے اور یہاں چلا آیا ہے۔ وہ دوسروں پر تنقید کرنے میں لطف محسوس

کرتا ہے اور آخر وقت تک اس کا رویہ ایسا ہی رہتا ہے۔ وہ کسی کی خوشی میں خوش نہیں۔ ڈرامے کے آخر میں جب بہت سے جوڑے شادی کے بندھن میں بندھ رہے ہوتے ہیں اور خوشیاں منا رہے ہوتے ہیں تو وہ خدا حافظ کہہ کر چلا جاتا ہے، Jaques ایسا کردار ہے جو زندگی سے لطف اندوز نہیں ہو سکتا، خوش نہیں ہو سکتا اور کسی کو خوشی نہیں دے سکتا غالباً وہ Melancholia کا شکار ہو گیا ہے، اس کا مشاہدہ منفی ہو گیا ہے اور سوچ بھی۔ اس کی سوچ کا اندازہ کرنے کے لئے مندرجہ ذیل سطور ملاحظہ کیجئے۔

All the world's a stage,
And all the men and women merely players:
They have their exits and their entrances;
And one man in his time plays many parts,
His acts being seven ages. At first the infant,
Mewling and puking in the nurse's arms.
And then the whining school-boy, with his satchel
And shining morning face, creeping like snail
Unwillingly to school. And then the lover,
Sighing like furnace, with a woeful ballad
Made to his mistress' eyebrow. Then a soldier,
Full of strange oaths and bearded like the pard,
Jealous in honour, sudden and quick in quarrel,
Seeking the bubble reputation
Even in the cannon's mouth. And then the justice,

In fair round belly with good capon lined,
With eyes severe and beard of formal cut,
Full of wise saws and modern instances;
And so he plays his part. The sixth age shifts
Into the lean and slipper'd pantaloon,
With spectacles on nose and pouch on side,
His youthful hose, well saved, a world too wide
For his shrunk shank; and his big manly voice,
Turning again toward childish treble, pipes
And whistles in his sound. Last scene of all,
That ends this strange eventful history,
Is second childishness and mere oblivion,
Sans teeth, sans eyes, sans taste, sans everything.(۴)

Jacques اداسی کی مثتی صورتِ حال سے دوچار ہے، وہ عمل سے گریزاں رہتا ہے اور محض وعظ وخطابت پر تکیہ کرتا ہے سب سے الگ تھلگ رہنے کی کوشش کرتا ہے اور سچ پوچھیے تو اس کا کوئی واضح کردار ہی نہیں، وہ واقعات پر غور کرتا ہے اور دوسروں پر تنقید کرتا رہتا ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ اسے کچھ بھی پسند نہیں، اسے کوئی خوشی راس ہی نہیں آتی، جب دوسرے خوش ہوتے ہیں تو اس کے دل پر چوٹ لگتی ہے، جانے کیوں! یہ تجزیہ Shakespear نے نہیں کیا لیکن Malancholia کی خصوصیات میں کم وبیش تمام خصوصیات شامل ہیں جو Jacques میں پائی جاتی ہیں۔ دراصل اسے زندگی میں کوئی ساتھی ہی نہیں ملا اور اس کی ازدواجی زندگی کے بارے میں کچھ معلوم نہیں، اس کی کیا وجوہات ہیں یہ ہمیں معلوم نہیں۔ بس Shakespear نے ایسا

کردار پیش کیا ہے جو انگلستان کے گلی کوچوں میں دیکھا جا سکتا تھا۔ Elizabeth کے دور میں بہت سے دیگر ڈراما نگاروں نے بھی اسی طرح کے کردار پیش کئے تھے جو Malancholia کی زد میں تھے۔ Keyd کے ہسپانوی المیہ میں Old Marshal Hyeronimo کا کردار بھی ایسا ہی ہے۔ اسی طرح Asper کا کردار، Ben Johnson نے اپنے ڈراما Every Man Out of His Humour میں اس انداز سے پیش کیا ہے کہ اسے Jaques کا مماثل کہا جا سکتا ہے۔ Jaques کے بعد Shakespeare نے اپنے شاہکار ڈراما Hamlet میں Hamlet کا کردار تخلیق کیا ہے۔ اگرچہ Hamlet کا کردار اتنا ہمہ جہتی اور تہ در تہ ہے کہ اس کے بارے میں عمومی رائے دینا آسان نہیں بلکہ ایسا کرنا بہت سی غلطیوں کو جنم دے سکتا ہے تاہم بادی النظر میں اس کی بعض خصوصیات ایسی ہیں جنہیں Shakespeare کے معروف نقاد A. C. Bradley نے Malancholia کے عارضے سے مماثل قرار دیا ہے۔ Hamlet ڈنمارک کا شہزادہ ہے اور اپنے باپ کے بعد بادشاہت اسی کے حصے میں آنا تھی لیکن اس کے باپ کو قتل کر دیا جاتا ہے یہ معلوم نہیں ہوتا کہ اسے قتل کس نے کیا ہے تاہم Hamlet کا شک یہ ہے کہ اس کے چچا Claudius نے یہ گھناؤنا جرم کیا ہے، اس کے اس خیال کو اس کے مرحوم باپ کی روح سے تقویت ملتی ہے، اس کے باپ Old Hamlet کی رُوح بالکل اس کی صورت میں Hamlet کے سامنے ظاہر ہوتی ہے اور اسے باور کراتی ہے کہ اس کا قاتل اس کا چچا ہے اور اسے ہدایت کرتی ہے کہ اسے انتقام لینا چاہیے، Hamlet ایسا کرنے کا وعدہ کر لیتا ہے لیکن ایسا کرنا آسان نہیں وہ بہت پریشان ہو جاتا ہے خاص طور پر اس وقت جب وہ دیکھتا ہے کہ اس کی ماں نے اس کے چچا سے شادی کر لی ہے اور دونوں میں ہم آہنگی ہے اس کی پریشانی اور بڑھ جاتی ہے جب وہ دیکھتا ہے کہ اس کی محبوبہ Ophelia بھی بدلی بدلی دکھائی دیتی ہے Hamlet کی یہ ذہنی کیفیت آغاز ہی سے بڑی حساس ہے، بھوت کے ظاہر ہونے سے پہلے ہی وہ بڑا رنجیدہ خاطر اور

شکستہ دل دکھائی دیتا ہے اس کی خود کلامی سے اس کی ذہنی کیفیت کا اندازہ درج ذیل سطور سے کیا جا سکتا ہے.

"O, that this too too solid flesh would melt,
Thaw, and resolve itself into a dew!
Or that the everlasting had not fix'd
His Canon 'gainst self-slaughter! O God! God!
How weary,stale,flat, and unprofitable,
Seem to me all the uses of this world!"(۴)

وہ خواہش کرتا ہے کاش کہ اس کا بدن چور چور ہو جائے، وہ کہتا ہے کتنا اچھا ہوتا کہ خودکشی جائز ہوتی۔ وہ چیخ اٹھتا ہے کہ اے خدا دنیا کے سارے مشاغل مجھے کتنے بے کار دکھائی دیتے ہیں۔

اسے افسوس یہ ہے کہ اس کی ماں نے اتنی جلدی شادی کیوں کر لی اور اس کے باپ کا بھوت کی شکل میں اشتباہ اسے ہلا کر رکھ دیتا ہے۔ اور اس کے تمام افعال بے جوڑ اور بے ہنگم ہو جاتے ہیں Claudius حیران ہے کہ یہ سب کچھ کیا ہے اس کے ذہن میں Hamlet اندرونی اور بیرونی طور پر بالکل بدل گیا ہے اور اس کی حالت عجیب و غریب ہو گئی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ Hamlet کا تمام سکون غارت ہو گیا ہے۔ اس کے من کو کچھ بھی نہیں بھاتا، ساری رعنائی اور رنگینی کافور ہو کر رہ گئی ہے، وہ بہت پریشان ہے، اسے کچھ بھی اچھا نہیں لگتا، وہ کہتا ہے.

This goodly frame, the earth, seems to me a sterile promontory; this most excellent canopy, the air, look you, this brave o'erhanging firmament, this majestical roof fretted, with golden fire, why, it

appears no other thing to
me than a foul and pestilent congregation of vapours.
What a piece of work is a man! how noble in reason!
how infinite in faculty! in form and moving how
express and admirable! in action, how like an angel!
in apprehension, how like a god! the beauty of the
world!................................ man delights not
me: no, nor woman neither,(۵)

کتنی مایوسی ہے، کتنی قنوطیت، اسے نہ آسمان بھلا لگتا ہے نہ زمین، نہ ہوا، نہ تارے، ہر چیز پریشان کن ہے، نہ اسے کوئی مرد پسند ہے نہ عورت۔ ایسا لگتا ہے کہ اس کا اپنی ذات پر سے اعتماد اٹھ گیا ہے اور وہ Bradley کے نزدیک Melancholia کا شکار ہو گیا ہے، وہ کوئی عملی کام نہیں کر سکتا اور اپنی جان بھی دے بیٹھتا ہے۔

سولھویں سترھویں صدی میں اس طرح کے انسان انگلستان میں مل ہی جاتے تھے اگرچہ سولھویں صدی کے آخر میں نشاۃ ثانیہ نے انسان کو بے پناہ اعتماد دیا تھا اور وہ دنیاوی رنگ رلیوں میں کھو گیا تھا لیکن پھر Puritanism کی یورش نے سب کچھ تباہ و برباد کر دیا۔ انگلستان سال ہا سال تک خانہ جنگی میں الجھا رہا، پارلیمان اور بادشاہ کے درمیان جنگ ہوتی رہی اور بالآخر بادشاہ کو شکست ہوئی، وہ مارا گیا۔ رجعت پسندوں کا غلبہ ہوا اور انگلستان ایک بیوہ بن کر رہ گیا۔ شاعر اور ادیب فرانس بھاگ گئے اور ساری خوشیاں لوٹ لی گئیں، ایسے میں اداسی، حرماں نصیبی اور یاسیت کا ہونا ناگزیر تھا۔ 1660ء میں بادشاہت بحال ہو گئی اور صورتحال کچھ تبدیل ہوئی لیکن پھر بھی انگلستان بہت سی مشکلات سے دوچار رہا۔ جذباتی اور احساساتی مشکلات جو انسان کے ذہن کو پراگندہ کر کے رکھ دیتی ہیں بڑھتی گئیں۔ ۱۹ ویں صدی میں تو ڈارون نے کام ہی تمام کر

دیا۔ سائنس نے عقائد پر کاری ضرب لگائی ۔ Tennyson نے اپنی نظم In Memorium میں اور Arnold نے اپنی نظم Scholar Gypsy میں اسی المیے کی بھرپور تصویر کشی کی ہے۔ Arnold کی تو بہت سی نظمیں دردوغم کی تصویر ہیں اور اگر اسی دور میں Hardy کو پڑھیئے تو پتا چلے گا کہ انگلستان میں دکھ درد کتنا عام ہوگیا تھا، بیسویں صدی میں T.S Eliot کی ایک نظم Waste Land پڑھنے سے بھی یہی اندازہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بیسویں صدی میں ڈپریشن کا عارضہ سر چڑھ کر بولنے لگا اور کم و بیش ہر ایک اس سے دوچار ہوا۔

جیسا کہ تحریر کیا جاچکا ہے برصغیر میں تو ماحول شروع ہی سے کچھ ایسا تھا جہاں افسردگی اور مایوسی کے جنم لینے کے امکانات کہیں زیادہ تھے، ہندوستان میں Arians کی آمد سے ذات پات کا سلسلہ شروع ہوگیا اور کچھ لوگ شودر اور ویش تصور کیے جانے لگے، ان کی زندگی موت سے مماثل تھی بلکہ ایک جہنم تھا جس میں وہ زندگی گزار رہے تھے، برہمن اور کھشتری انہیں انسان ہی نہیں سمجھتے تھے بلکہ ان کے سائے سے بھی وہ ناپاک ہو جاتے تھے، وہ گھنٹیاں بجا کر چلتے تھے کہ کہیں ایسا نہ ہو کہ ان کا سامنا کسی اعلیٰ ذات پات والے سے ہو جائے اور وہ اس کی پاداش میں جان سے ہاتھ دھو بیٹھیں۔ یہ بےبسی اور بےحسی کسی قیامت سے کم نہ تھی۔ مسلمانوں نے ذات پات کی اس گھناؤنی فکر کا قلع قمع کرنے کی ہر ممکن کوشش کی لیکن کوئی خاص فرق واقع نہیں ہوا بلکہ یہ بیماری مسلمانوں کو بھی لاحق ہونے لگی۔ صوفیاء نے اس صورتِ حال کو بہتر بنانے کی کوشش کی اور اس سے کچھ فرق بھی پڑا لیکن بعض نظریات نے انسان کو مجبور اور محروم قرار دے دیا اور انہیں زندگی کی تمام لذتوں سے بےبہرہ کرنے کی کوشش کی۔ اس کے ساتھ ساتھ تقدیر کا نظریہ پھیلا جس نے انسانی آزادی کے تابوت میں آخری کیل گاڑ دی۔ مزید برآں ادھر برصغیر میں بادشاہی نظام نے ظلِ الٰہی کے تصور کو جنم دیا، مطلق العنان شاہوں کے سامنے انسان محض تماشا اور کھلونا بن کر رہ گئے، ان کے فرائض ہی فرائض تھے کوئی حقوق نہیں تھے، بادشاہوں نے دادِ عیش دی اور انسانوں کو انسانیت کے درجے سے خارج کر دیا، اس ضمن میں انتہائی تکلیف دینے والے واقعات سامنے

آئے جس سے ظاہر ہوتا تھا کہ یہ سارا کھیل دیوتاؤں کا کھیل ہے جس میں انسانوں کے لئے کوئی جگہ نہیں۔

۱۷۰۷ء کے بعد تو صورتحال انتہائی مخدوش ہوگئی تھی، اورنگ زیب کے جانشینوں نے انسانی حقوق کو تہہ و بالا کر کے رکھ دیا تھا۔ تیموری شہزادوں کی بزم آرائیوں نے انسانی جذبوں کو کچل کر رکھ دیا تھا۔ ڈاکٹر رشید امجد نے اپنی تالیف ''مزاحمتی ادب اردو'' میں ایک واقعہ تحریر کیا ہے ''اورنگزیب عالمگیر کے پوتے معزالدین جہاندار نے باپ کی آنکھیں بند ہوتے ہی دہلی کی ایک طوائف لال کنور کے ساتھ اس طرح رنگ رلیاں منائیں اور اس کے اقارب کو اتنے بڑے عہدے دیئے کہ بادشاہت اور امارت کا وقار ختم ہوگیا۔ کہتے ہیں کہ ایک بار لال کنور نے جہاندار سے فرمائش کی کہ میں نے کبھی کسی شخص کو ڈوبتے نہیں دیکھا، بادشاہ نے ملاحوں کو حکم دیا کہ چالیس ایسے آدمیوں کو جو تیرنا نہ جانتے ہوں کشتی پر بٹھا کر دریا میں لے جائیں اور جب عین درمیان میں پہنچیں تو کشتی اُلٹ دیں۔ ملاحوں نے شاہی حکم کے مطابق چالیس ایسے اشخاص کو جو تیرنا نہیں جانتے تھے کشتی میں بٹھا کر دریا پار کرانے کے لئے روانہ کیا۔ عین درمیان میں پروگرام کے مطابق کشتی اُلٹ دی گئی، ملاح تو تیر کر باہر آ گئے لیکن چالیس آدمی ڈوب گئے، لال کنور نے بادشاہ کے ساتھ کنارے سے منظر دیکھا''(۲)

اسی طرح کے جانے کتنے اور واقعات چشمِ فلک نے دیکھے جن کے باعث زندگی موت سے بدتر ہو کر رہ گئی اُردو ادب ان خون آشام واقعات کے ردِعمل سے لبریز ہے، شاعر ظالم حکام کو تو کچھ نہیں کہہ سکتے تھے انہوں نے ایک ظالم محبوب تراش لیا اور اس کی آڑ میں اپنا غبارِ خاطر نکالتے رہے۔ ویسے بھی مایوسی اور حرماں نصیبی برِصغیر کی تقدیر بن گئی، کچھ ایسے ضرور تھے جنہوں نے اسے تقدیر سمجھ کر قبول کر لیا تھا اور اپنی بےبسی کو مشیتِ خداوندی تصور کرنے لگے تھے لیکن لاشعوری طور پر اس ظلم و ستم کے اثرات بڑے جان لیوا ثابت ہوئے کچھ ایسے بھی تھے جو بوکھلا اٹھے اور ذہنی توازن کھو بیٹھے اسی کیفیت کو مالیخولیا کا نام دیا گیا ہے۔ یہ عارضہ ایک وبا کی طرح پھیلا اور ایک

طرف انسانی صلاحیتیں مفقود ہو گئیں اور دوسری طرف ایک باغیانہ ذہن پیدا ہوا یہ صورتِ حال وقت کے ساتھ ساتھ زبوں تر ہوتی چلی گئی، ایسٹ انڈیا کمپنی نے رہی سہی کسر پوری کر دی اور عوام الناس کو مزید بے حسی اور اضطراب کا شکار کر دیا ۱۸۵۷ء کی آزادی کی ملک گیر کوشش بھی کامیاب نہ ہو سکی اور پھر جو کچھ ہوا وہ تاریخ کے سینے پر رقم ہے جس کے دہرانے کی یہاں ضرورت نہیں صرف یہ بتانا مقصود ہے کہ ان حالات میں ذہنی بیماریوں کا جنم لینا ایک فطری امر تھا لیکن برِصغیر کے بیشتر باسی تو جسمانی بیماریوں کو بھی مافوق الفطری قوتوں سے منسلک کرتے تھے بھلا انہیں ذہنی عارضوں پر اعتبار کیسے آ سکتا تھا ذہنی عارضے تو جنوں بھوتوں کی دین تھے نظرِ بد کی مار تھے اور تقدیر کا نوشتہ تھے چنانچہ ان ذہنی بیماریوں کا کوئی علاج ہی دریافت نہ ہوا تا ہم یہ بیماریاں پنپتی رہیں، چیخیں بلند ہوتی رہیں، گریبان چاک ہوتے رہے، سر پھوٹتے رہے، اشک بہتے رہے اور یہ خونی ڈرامہ جاری رہا، خدا خدا کر کے کوئی بیسویں صدی کے نصف ثانی میں علم نفسیات سے آشنائی کا آغاز ہوا اور لوگ نفسیات کے ماہرین سے رجوع کرنے لگے اور یوں ڈپریشن کا لفظ عام ہوا اور اب تو شہری آبادی کا ایک بہت بڑا حصہ اس عارضے سے واقف ہے اور یہ لفظ زبانِ زدِ عام و خاص ہے۔ بہت سے کلینکس بھی معرضِ وجود میں آ چکے ہیں لیکن پیروں فقیروں کے کاروبار میں کوئی خاص کمی واقع نہیں ہوئی جہاں لوگ طبیبوں سے رابطہ قائم کرتے ہیں وہاں ان پیروں فقیروں سے بھی آشیر باد حاصل کرتے ہیں اور یہ سلسلہ جاری ہے۔ یوں ڈپریشن کے ڈانڈے ملنچولیا سے ملتے ہیں جو قدیم زمانے سے ایک جانا پہچانا عارضہ رہا ہے۔

☆☆☆☆☆

باب سوم

ڈپریشن کی علامات

ہر جسمانی اور ذہنی عارضے کی علامات کی نشاندہی کی گئی ہے اور کی بھی جا سکتی ہے لیکن کیا کیجئے کہ جس دَور میں ہم سانس لے رہے ہیں وہاں اظہارِ ذات کی بجائے اخفائے ذات پر زور دیا جاتا ہے اور کہا گیا ہے کہ تعلیم بھی اپنی ذات کو چھپانے کا ہی ایک ذریعہ ہے انسان جو کچھ فطری طور پر ہوتا ہے معاشرتی تقاضوں کے زیرِ اثر اپنا فطری پن چھپانے کی ہر ممکن سعی کرتا ہے، تنہائی میں آنسو بہاتا ہے مگر محفل میں اپنے چہرے پر مسکراہٹیں سجا لیتا ہے، بات بات پر ہنستا، قہقہے لگاتا ہے اور تالیاں بجاتا ہے تاکہ اسے حاضرینِ محفل مہذب کہیں، شائستہ کہیں کیونکہ اپنے غم کا اظہار کوئی مہذب اسلوبِ حیات تصور نہیں کیا جاتا، بہتر یہی ہے کہ جیسا احمد ندیم قاسمی نے کہا تھا۔

چھپ چھپ کے روؤں اور سرِ انجمن ہنسوں
مجھ کو یہ مشورہ مرے درد آشنا کا تھا

کیونکہ بقول میراجی

"ہنسو گے تو ساتھ ہنسے گی دنیا
بیٹھ اکیلے رونا ہو گا"

ہنسنے والوں کے سب دوست ہوتے ہیں اور رونے والوں کا کون ساتھی ہوتا ہے۔

مصطفیٰ زیدی نے بھی کچھ یوں کہا تھا

میری روح کی حقیقت میرے آنسوؤں سے پوچھو
مرا مجلسی تبسم مرا ترجماں نہیں ہے

اور یہ مجلسی تبسم دورِ حاضر کی مجبوری سی بن گیا ہے شکیب جلالی نے کیا خوب کہا ہے۔

ملبوس خوشنما ہیں مگر جسم کھوکھلے
چھلکے سجے ہوں جیسے پھلوں کی دکان پر

اور یہی بات غالب نے اپنے دور کے حوالے سے کہی تھی اور جو ہر دور میں ایک اٹل حقیقت رہے گی

ہیں کواکب کچھ نظر آتے ہیں کچھ
دیتے ہیں دھوکہ یہ بازی گر کھلا

چنانچہ ایسے میں بسا اوقات ظاہری علامات کی نشاندہی مشکل ہو سکتی ہے جب مریض کو یہ احساس ہونے لگے کہ اب تو اس کی جان پہ آبنی ہے تو پھر اس کا غم خود چیخ پڑتا ہے۔ اس کا درد دہائی دیتا ہے اور وہ طبیب کے در پر دستک دینے پر مجبور ہو جاتا ہے اور پھر وہ کچھ بھی تو نہیں چھپا سکتا سب کچھ کہہ دیتا ہے لیکن ایسا بھی ہے کہ تمام تر کوششوں کے باوجود مرض جسم و جان سے جھانکنا شروع کر دیتا ہے اور لاکھ کوشش کے بعد بھی حالِ دل چھپایا نہیں جا سکتا۔ چنانچہ ہم مندرجہ ذیل صفحات میں کوشش کریں گے کہ ڈپریشن کی کچھ علامات کی نشاندہی ہو سکے تا کہ درد اتنا نہ بڑھ جائے کہ اس کی دوا باقی نہ رہے پھر علاج ہی ممکن نہ ہو۔

۱۔ ڈپریشن ایک ایسا عارضہ ہے جو سر پر چڑھ کر بولتا ہے لاکھ چھپایئے مگر چھپانا ممکن نہیں ہوتا بھیگی آنکھیں دل کی چیخوں کا راز کہہ دیتی ہیں، چہرے کا اُڑا ہوا رنگ بتا دیتا ہے کہ دال میں کالا کالا ہے۔ سب کچھ درست نہیں۔ ڈپریشن کا مریض کونوں کھدروں میں چھپتا پھرتا ہے محفل سے گریزپا نظر آتا ہے اُسے کسی منزل میں دلچسپی دکھائی نہیں دیتی۔

تم نے تو بنا لی ہے عادت ہی منیؔر اپنی
جس شہر میں بھی رہنا، اُکتائے ہوئے رہنا

یہ اُکتاہٹ، بےکیفی، یہ بےسکونی انسان کی رگ رگ میں سما جاتی ہے اور اسکے قہقہے کھوکھلے اور مسکراہٹیں بےجان ہونے لگتی ہیں اور تمام تر کوشش کے باوجود دل کی بات لبوں پر آہی جاتی ہے اور یوں تصنع اور بناوٹ کا پردہ چاک ہو جاتا ہے۔

۲۔ ڈپریشن کی کیفیت میں جی ہی نہیں چاہتا کہ کچھ کیا جائے بس ہاتھ پہ ہاتھ رکھے "منتظرِ فردا" کی کیفیت ہوتی ہے بالکل ٹینی سن کے Lotus Eaters جیسی کہ اپنی جگہ سے ہلنے کے لئے تیار نہیں، پھل کیا کھا لیا کہ خمار طاری ہو گیا گھریلو زندگی پر لعنت ہو، بیویاں بھاڑ میں جائیں، ہم جہاں ہیں وہیں ٹھیک ہیں لیکن Lotus Eaters کو تو خمار نے بےعمل بنا دیا ہے لیکن یہاں تو سب کچھ نا امیدی کا کیا دھرا ہے یعنی یہ کہ ہم ہاتھ پاؤں ہلا بھی لیں گے تو کیا کر لیں گے اب ہم میں رہ ہی کیا گیا ہے اور پھر کوئی فیصلہ کرنا بھی اس کیفیت میں کم و بیش ممکن نہیں رہتا۔ اسی طرح کی کیفیات منیر نیازی نے اپنی نظم "ہمیشہ دیر کر دیتا ہوں" میں بیان کی ہیں۔

ہمیشہ دیر کر دیتا ہوں میں ہر کام کرنے میں
ضروری بات کہنی ہو کوئی وعدہ نبھانا ہو
اسے آواز دینی ہو اسے واپس بلانا ہو
ہمیشہ دیر کر دیتا ہوں میں ہر کام کرنے میں
مدد کرنی ہو اس کی، یار کی ڈھارس بندھانی ہو
بہت دیرینہ رستوں پر کسی سے ملنے جانا ہو
ہمیشہ دیر کر دیتا ہوں میں ہر کام کرنے میں
بدلتے موسموں کی سیر میں دل کو لگانا ہو
کسی کو یاد رکھنا ہو کسی کو بھول جانا ہو
ہمیشہ دیر کر دیتا ہوں میں ہر کام کرنے میں
کسی کو موت سے پہلے کسی غم سے بچانا ہو
حقیقت اور تھی کچھ اس کو جا کے یہ بتانا ہو
ہمیشہ دیر کر دیتا ہوں میں ہر کام کرنے میں

یہ کیفیت بوریت ہی کہلا سکتی ہے جسے انگریزی میں Boredom کہتے ہیں یعنی انسان تھکا تھکا ، بجھا بجھا ، کسی چیز میں دلچسپی نہیں ، کام کرنے کو جی نہیں چاہتا اسے Arnold نے Languid doubt کہا ہے اور اس کو کسی حد تک Scepticism سے بھی تعبیر کیا جا سکتا ہے۔ یہ کیفیت آہستہ آہستہ انسانی اعصاب کو کمزور کر دیتی ہے اور قویٰ مضمحل ہو جاتے ہیں اور قوتِ ارادی ختم ہو کر رہ جاتی ہے۔ ایسے لوگ اپنا مقام کھو بیٹھتے ہیں نہ انہیں کوئی بھاتا ہے اور نہ وہ کسی کو بھاتے ہیں ان کی عادات عجیب و غریب ہو جاتی ہیں کسی نے کیا خوب کہا تھا کہ Nothing is interesting if you are not intrested یعنی یہ کہ اشیاء میں دلچسپی لینا بہت ضروری ہے، وگرنہ ہر چیز روکھی روکھی، پھیکی پھیکی نظر آنے لگے گی۔ حقیقت یہ ہے کہ ڈپریشن کی کیفیت میں حسیات بے کار ہو کر رہ جاتی ہیں جس سے بوریت کا احساس ہونے لگتا ہے۔ Dr. Estelle Ramey لکھتا ہے:

> **Boredom results from deficit of sensory**
> **responsiveness to the external world.(۷)**

حقیقت یہ ہے کہ ہماری مختصر سی زندگی اس طرح کے ردِ عمل کی متحمل نہیں ہو سکتی Nietzche کی رائے فکر انگیز ہے۔

> **Is not life a hundred times too short for**
> **us to bore ourselves.(۸)**

علامہ اقبالؒ نے ایسی صورتِ حال کو ملحوظِ نظر رکھتے ہوئے کہا ہے:

میدانِ ہست و بود نہ دیوانہ وار دیکھ
ہے دیکھنے کی چیز اسے بار بار دیکھ

سچ تو یہ ہے کہ ہزاروں آنکھیں بھی زندگی کے تنوع سے کما حقہ مستفید نہیں ہو سکتیں۔ ہزاروں کان زندگی کے زیر و بم، سُر اور تال کو پوری طرح محسوس نہیں کر سکتے، یہی حال انسان کی

باقی حسیات کا ہے لیکن افسردہ اور پژمردہ انسان اس قابل ہی نہیں رہتا کہ وہ اس جنت ارضی کی بوقلمونی سے فیض یاب ہو سکے جس میں وہ قیام پذیر ہے بلکہ اس کے برعکس اسے ہر رنگ پھیکا، ہر آواز اکتا دینے والی اور ہر خوشبو ناپسندیدہ لگنے لگتی ہے۔ بوریت اور اکتاہٹ کی یہ کیفیت زندگی کو عذاب بنا کر رکھ دیتی ہے۔

۳۔ ڈپریشن کی کیفیت بے عملی کی دعوت دیتی ہے نہ انسان کھل کے رو سکتا ہے نہ کھل کے ہنس سکتا ہے اس کے جذبات گھٹے گھٹے اور احساسات بجھے بجھے نظر آتے ہیں، اس میں نہ تو اشتعال کی کیفیت پیدا ہوتی ہے اور نہ ہی جھپٹنے پلٹنے اور پھر پلٹ کر جھپٹنے کی کوئی کیفیت باقی رہتی ہے۔ ایسی کیفیت کا اظہار Coleridge نے اپنی نظم Dejection an Ode میں یوں کیا ہے۔

> **"A grief without a pang, void , dark and drear**
> **A stifled, drowsy, unimpassioned grief,**
> **Which finds no natural outlet, no relief.**
> **In word, or sigh, or tear------"(۹)**

4۔ ڈپریشن کی علامات میں ایک اہم علامت یہ ہے کہ انسان کا وزن کم ہو جاتا ہے وہ اپنے آپ کو کمزور، نحیف اور بے جان سمجھنے کی کوشش کرتا ہے اور سچ مچ ایسا ہو بھی جاتا ہے کیونکہ افسردگی نہ اسے جینے دیتی ہے نہ مرنے دیتی ہے کیونکہ دونوں کے لئے حوصلہ چاہیے اور ڈپریشن میں مبتلا شخص حوصلے سے عاری ہوتا ہے۔ وہ کھانا پینا بند کر دیتا ہے، کوئی چیز اسے اچھی لگتی ہی نہیں کبھی کبھی اسے لگنے لگتا ہے۔

''ساقی نے کچھ ملا نہ دیا ہو شراب میں"

دستر خوان سجا ہوتا ہے انواع و اقسام کی نعمتیں نظروں کے سامنے ہوتی ہیں مگر ہاتھ ہی نہیں ہلتے، منہ میں پانی نہیں آتا، جی ہی نہیں چاہتا اور کم خوراک کے باعث وزن کم ہوتا چلا جاتا ہے۔ چہرہ اترتا جاتا ہے اور اعتماد کم ہوتا جاتا ہے۔

۵۔ ڈپریشن کی کیفیت میں جہاں قوتِ عمل باقی نہیں رہتی اور اعصابی نقاہت واقع ہوتی ہے وہاں جنسی کمزوری بھی جنم لیتی ہے اور فرد مکمل طور پر افسردگی کا شکار ہو جاتا ہے جنسی لذت بہت سی پریشانیوں کا علاج ہے لیکن ایسی کیفیت میں یہ لذت بھی باقی نہیں رہتی اور یوں مکمل طور پر مایوسی گھیر لیتی ہے چین اور قرار باقی نہیں رہتا، جی اُچاٹ ہو جاتا ہے جیسے دیمک سب کچھ چاٹ گیا ہو اور انسان ڈھانچہ بن کر رہ گیا ہو۔ یہ کیفیت کتنی تکلیف دہ ہوتی ہے، کتنی ڈراؤنی ہوتی ہے، اس کا اندازہ لگانا مشکل ہے۔ اگر امنگ اور ترنگ باقی ہو تو زندگی کی ہر مشکل میں جنسی عمل تسکین کا باعث ہوتا ہے مگر افسردہ انسان کے لئے اس میں کوئی دلچسپی اور دلکشی نہیں رہتی، ازدواجی زندگی درہم برہم ہو جاتی ہے، طبیعت مکدر رہو جاتی ہے، کاٹ کھانے کو جی چاہتا ہے۔ بات بات پر طبیعت مخدوش ہو جاتی ہے، کہتے ہیں کہ انگریزی کے معروف نثر نگار Jonathan Swift اسی کیفیت سے دوچار تھا کہ اس نے اپنے خیالی سفرنامے تحریر کئے Swift کی اداسی کی بہت سی وجوہات تھیں لیکن ایک وجہ جنسی بانجھ پن بھی بتائی جاتی ہے۔

۶۔ ایک اور علامت یہ ہے کہ ڈپریشن کی وجہ سے معدہ خراب ہو جاتا ہے، ذہن پریشان رہتا ہے ایک خوفناک تناؤ کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے جس سے نظامِ انہضام بُری طرح متاثر ہوتا ہے اور السر پیدا ہو جاتا ہے جس سے متلی سی ہونے لگتی ہے سر میں درد ہوتا ہے، دل زور زور سے دھڑکتا ہے اور مریض یہ سمجھتا ہے کہ وہ چلا اور اب چلا۔ امید کی کوئی صورت باقی نہیں رہتی اور غالب کے الفاظ میں

ہو چکیں غالبؔ بلائیں سب تمام
ایک مرگِ ناگہانی اور ہے

ایسی صورت میں جنسی بانجھ پن ہی نہیں ذہنی بانجھ پن کی کیفیت بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ کوئی تصور کوئی خیال سوجھتا ہی نہیں اور صورتحال اتنی گمبھیر ہو جاتی ہے کہ مریض خودکشی پر اتر آتا ہے اس کی بے بسی حد سے دیدنی ہوتی ہے، حقیقت یہ ہے کہ اسے یوں لگتا ہے کہ دنیا میں اس کا کوئی

نہیں۔ اس کی پیدائش ہی بے کار ہے اور جینا اس سے زیادہ بے کار، سونا چاہتا ہے تو نیند نہیں آتی اور اگر نیند آتی ہے تو ڈراؤنے خواب گھیر لیتے ہیں، اگر وہ خواب آور ادویہ استعمال کرتا ہے تو بیداری کے وقت اور بھی زیادہ الجھا ہوا ہوتا ہے جیسے وہ کسی موت کی وادی سے واپس آیا ہو۔ بغیر کام کئے تھکن محسوس ہونے لگتی ہے۔ خواتین حیض کی کیفیت میں انتہائی پریشانیوں کا شکار ہو جاتی ہیں، مرد صحت و صفائی سے بے نیاز ہو جاتے ہیں۔ ہفتوں Shave نہیں کرائی تو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ کپڑے بدلنے کو جی ہی نہیں چاہتا اور زندگی کا سارا نظام درہم برہم ہو جاتا ہے۔ جسم درد کرنے لگتا ہے سانس بھی مشکل سے آتا ہے اور انسان اپنے آپ سے نفرت کرنے لگتا ہے، کوئی جنگل کی طرف بھاگتا ہے تو کوئی کمرے میں بند ہو جاتا ہے، اگر کوئی سمجھانا چاہے تو اس سے الجھ پڑتا ہے، بہت سے خودکشی کر لیتے ہیں، بہت سے زندہ ہوتے ہوئے بھی مردہ محسوس ہوتے ہیں۔ ڈپریشن کی کیفیت انتہائی دردناک اور تشویشناک ہوتی ہے۔

"Dorland Illustrated Medical Dictionery" میں ڈپریشن کی تعریف کچھ اس طرح ہے۔

1." A hallow or depressed area; downward or inward displacement

2." A Lowering or decrease of functional activity.

3." A mental state of depressed mood characterized by feelings of sadness, despair and discouragement. Depression ranges from normal feelings of " The blues" through dysthymia to major depression. It in many ways resembles the grief and mourning that follow bereavement; there are often feelings of low

self-esteem, guilt, and self reproach, withdrawal from interpersonal contact, somatic symptoms such as eating and sleep disturbances.(۱۰)

اس میڈیکل لغت کے مطابق ڈپریشن ایک خالی خولی کیفیت کا نام ہے جو انسان کی شخصیت کو مائل بہ زوال رکھتی اور اس کا اندرونی نظام بھی ابتری کا شکار ہو جاتا ہے۔ہاں ایسا بھی ہوتا ہے کہ پاتال میں جانے کی بجائے مریض آسمانوں میں اڑنے لگتا ہے گویا اس میں غیر معمولی سرگرمی پیدا ہو جاتی ہے جس کا تعلق حقیقت سے نہیں ہوتا، مجھے ایسے مریضوں سے واسطہ پڑا ہے جو مبالغہ آمیز صورتحال سے دوچار ہو جاتے ہیں مثلاً مایوسی انہیں تخیلاتی فراغ کی جانب لے جاتی ہے، رہنے کیلئے ان کے پاس ایک چھت بھی نہیں لیکن وہ کہنے لگتے ہیں کہ ان کی تو کوٹھیاں ہیں بنگلے ہیں، شادی ہو نہیں پاتی لیکن بہت سی ازدواجی زندگیوں کا ذکر کرتے ہیں، ان کی بہت سی بیویاں ہیں اور اب بھی بڑی متمول اور اونچے خاندان کی لڑکیاں ان سے شادی کرنے کے لئے تیار ہیں، ابھی کل ہی وہ صدر مملکت سے مل کے آئے ہیں، فلاں جنرل نے انہیں ٹیلیفون کیا ہے، اسے انگریزی میں Euphoria کہتے ہیں اور یہ صورت بھی ڈپریشن کی یلغار کی ایک قسم ہے۔

Parveen کے Clinical Medicine: A Textbook Kumar اور Michael Clarke نے Edit کیا ہے میں بھی ڈپریشن سے متعلق بہت عمدہ تحقیقی مواد موجود ہے۔اس میں یہ بتایا گیا ہے کہ"ڈپریشن کی صورت میں انسانی مزاج غیر معمولی کیفیات سے دوچار رہتا ہے کبھی کبھی یہ عارضہ شدید ہو جاتا ہے اور کبھی کبھی دیوانگی تک بھی پہنچ جاتا ہے۔ ڈپریشن کی دو اقسام ہیں پہلی قسم Biopolar manial depression ہے جس میں ڈپریشن کے ساتھ ساتھ دیوانگی کے دورے بھی پڑتے ہیں اور دوسری قسم ہے Unipolar Disorder کی، جس میں محض دیوانگی کی علامت ہوتی ہے یا محض ڈپریشن کی علامات یعنی دیوانگی اور ڈپریشن بیک وقت لاحق نہیں ہوتے"

اِن ماہرینِ نفسیات کے مطابق ’’Depression کی کیفیت میں صبح سویرے آنکھ کھل جاتی ہے اور دن میں مزاج متغیر ہوتا رہتا ہے۔صبح کو مزاج بہت چڑچڑا ہوتا ہے، کبھی کبھی احساسِ جرم شدید ہو جاتا ہے اور خودکشی کرنے کو جی چاہتا ہے خود رحمی کے جذبات شدید ہو جاتے ہیں۔Hypomania میں بے بسی کی کیفیت قدرے کم ہوتی ہے مگر مبالغہ آمیز اتصالی زیادہ ہوتی ہے جس کا ذکر ابھی کیا گیا ہے سر بوجھل بوجھل ہو جاتا ہے اور سینے میں کھچاؤ محسوس ہونے لگتا ہے اور جسم دکھنے لگتا ہے اور دنیا بے کیف دکھائی دینے لگتی ہے اور سارا جوش و خروش ختم ہو جاتا ہے مگر شدید ڈپریشن عضویاتی نقص سے پیدا ہوتا ہے اور حسیات بے ترتیب ہو جاتی ہیں سماجی مسائل کمر توڑتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں خوامخواہ کی تشویش دامن گیر ہو جاتی ہے“۔(۱۱)

یوں ڈپریشن کسی مستقل صورتحال سے مماثل نہیں۔ایک رنگ آتا ہے ایک جاتا ہے کبھی ہنسی آنے لگتی ہے تو پھر رم جھم شروع ہو جاتی ہے کبھی دنیا ہیچ لگتی ہے اور کبھی بہت ہی پیاری گویا ذہن کسی ایک سمت میں منطقی طور پر سوچنے کا اہل نہیں رہتا خیالات میں تسلسل کا فقدان ہو جاتا ہے اور جذبات کی کیفیت بھی عجیب و غریب ہو جاتی ہے، کبھی دیواروں سے سر ٹکرانے کو جی چاہتا ہے اور کبھی زندگی اچھی لگنے لگتی ہے، کبھی خودکشی واحد راہِ نجات نظر آتی ہے تو کبھی ایک بھیانک حقیقت۔یہ کیفیات عجیب و غریب صورتیں اختیار کرتی رہتی ہیں اور مریض اپنے بارے میں واضح طور پر کچھ نہیں بتا سکتا، وہ پراگندہ خیالی اور ذہنی انتشار کا شکار دکھائی دیتا ہے، سوتا ہے تو سوتا ہی چلا جاتا ہے، جاگتا ہے تو نیند نہیں آتی، گھومتا رہتا ہے، کبھی دوڑتا ہے، کبھی بھاگتا ہے کبھی ایک ہی جگہ پر ڈھیر ہو جاتا ہے، کبھی کبھی تو عجیب و غریب حرکات کرنے لگتا ہے جسے یار لوگ آسیبی کیفیت قرار دینے لگتے ہیں، کبھی کبھی مریض کو رسیوں سے باندھ دیا جاتا ہے اور اگر کبھی وہ رہائی پا لے تو گلی کوچوں میں دوڑتا پھرتا ہے، گالی گلوچ پر اتر آتا ہے اور کبھی خوف زدہ ہو جاتا ہے، اسے لگنے لگتا ہے کہ ابھی اسے موت آ دبوچے گی، وہ مر جائے گا اور پھر اپنے عزیز و اقارب سے معافی مانگنے لگتا ہے، اس کی یہ کیفیت بڑی دل دوز ہو جاتی ہے، بعض لوگ ایسے مریض پر ہنستے ہیں، ان کا تمسخر

اڑاتے ہیں کیونکہ وہ یہ نہیں سمجھتے کہ یہ ایک ذہنی عارضہ ہے جس کی بہت سی وجوہات ہیں اور اس ذہنی عارضے نے جسم کو بھی لپیٹ میں لے لیا ہے۔

ایسے مریضوں کو انتہائی نگہداشت اور ہمدردی کی ضرورت ہوتی ہے اور بہت زیادہ Medical Care کی، لیکن دیہات میں بالخصوص ان مریضوں کی کیفیت کو سرے سے ہی سمجھا نہیں جاتا اور پیر فقیر، موکل اور جانے کون کون ان کی زندگیوں سے کھیلتے ہیں اور ناخواندہ معصوم اور دقیانوسی خیالات رکھنے والے عزیز و اقارب دکھ کے ساتھ یہ منظر دیکھ رہے ہوتے ہیں اور بے بس ہوتے ہیں۔

یاد رہے کہ مندرجہ بالا علامتیں کسی ایک شخص میں بیک وقت موجود نہیں ہوتیں کسی میں کچھ علامات ہوتی ہیں اور کسی میں کچھ اور ایسا بھی ہے کہ ان میں سے کچھ علامتیں عام انسانوں میں بھی ہو سکتی ہیں مثلاً اداس ہونا، ناامید ہونا اور پریشان ہونا کوئی اچنبے کی بات نہیں، بھلا چنگا اور ذہنی طور پر مضبوط انسان بھی بسا اوقات پریشانیوں کا شکار ہو جاتا ہے، الجھنیں اسے گھیر لیتی ہیں لیکن ہم ایسے شخص کو ڈپریشن کا مریض قرار نہیں دیں گے۔

بدقسمتی سے ڈپریشن کی اصطلاح کو بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے امتحان قریب آئے تو طالب علم نے کہا مجھے ڈپریشن لاحق ہے صبح صبح دفتر جانے کے لئے یا کاروبار کے لئے جانا پڑا تو کہا مجھے بڑا ڈپریشن ہے، کسی دفتر جانا ہو، کوئی کام کرنا ہو، روٹی پکانی ہو، صفائی کرنی ہو، ڈرائیونگ کرنی ہو یا گیس، بجلی و دیگر بل جمع کرانا ہوں، کچھ خریدنا ہو یا بیچنا ہو تو ہم کہتے ہیں کہ ہم ڈپریشن کا شکار ہیں۔ ہماری رائے میں ڈپریشن کی اصطلاح ان معنوں میں استعمال نہیں ہونی چاہیے پھر تو ۱۰۰ فیصد آبادی ڈپریشن کا شکار کہلائے گی۔

Margaret Mead نے اپنے ایک مضمون "A Vote For The Age Of Anxiety" میں کہا ہے کہ تھوڑی بہت پریشانی ہم سب کو لاحق ہونی چاہیے وگرنہ ہم قوتِ عمل کھو بیٹھیں گے، سست ہو جائیں گے اور ہمارے اعضاء مضمحل ہو جائیں گے۔ کچھ نہ کچھ

پریشانی کامیاب زندگی کے لئے ضروری ہے، کون ہے جسے کبھی پریشانی لاحق نہیں ہوتی کوئی الجھن نہیں ہوتی، کبھی رات کی نیند نہیں اڑتی، کبھی دن کا آرام غارت نہیں ہوتا، کبھی گھر کی فکر نہیں ہوتی، اخراجات کا بھوت سر پہ سوار نہیں ہوتا مگر ہم ایسے شخص کو ڈپریشن کا مریض نہیں کہیں گے یہ کیفیت تو صحت مند دماغ کے لئے فطری ہے، سب پیغمبر، مصلح، مدبر اور دانشور فکر اور سوچ کی دولت سے مالا مال ہوتے ہیں اور اپنے مقاصد کے حصول میں انہیں جانے کتنی تلخ حقیقتوں سے نبرد آزما ہونا پڑتا ہے، کبھی ان کی آنکھوں میں آنسو آ جاتے ہیں اور کبھی وہ پریشان ہو جاتے ہیں کیوں کہ یہ سب کچھ فطرتِ انسانی کا تقاضا ہے اسلئے پریشان کن کیفیت کو ڈپریشن سے منسوب کرنا درست نہیں ہوگا البتہ ایسی کیفیات سے مسلسل دوچار رہنے والوں کے لئے ضروری ہوگا کہ وہ ماہرینِ نفسیات یا دیگر متعلقہ معالجین سے رابطہ قائم کریں اور اگر وہ کوئی علاج تجویز کریں تو اس پر عمل کریں وگرنہ از خود پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ بسا اوقات پریشانی، غم اور دکھ انتہائی مثبت نتائج کے حامل ہوتے ہیں۔ غالبؔ نے کہا تھا کہ

غم اگرچہ جاں گسل ہے پہ بچیں کہاں کہ دل ہے
غمِ عشق اگر نہ ہوتا غمِ روزگار ہوتا

اور کبھی کبھی تو اداس ہونے کو جی چاہتا ہے کیونکہ انسان ایک کیفیت سے اکتا جاتا ہے اور پھر ادبا اور شعرا اداسی اور غم سے جو کام لیتے ہیں وہ انہیں لافانی بنا دیتا ہے، شہ پارے تخلیق ہوتے ہیں، عمدہ شعر جنم لیتے ہیں، مصوری اور سنگ تراشی کے عمدہ فن پارے تخلیق ہوتے ہیں، موسیقی کے ماہرین دل و دماغ کی وہ جولانیاں دکھاتے ہیں جو انہیں دائمی شہرت عطا کرتی ہیں اور جریدۂ حیات پر ان کا نام ہمیشہ کے لئے ثبت کر دیتی ہیں۔

☆☆☆☆

باب چہارم

ڈپریشن کی وجوہات

کہتے ہیں کچھ بھی بے سبب نہیں ہوتا بلکہ Darwin نے تو سائنسی حوالوں سے ثابت کردیا کہ پورا نظامِ زندگی ایک میکانکی جبر کا شکار ہے۔ بہرکیف ہمیں Darwin کے حوالے سے تو یہاں کچھ نہیں کہنا لیکن یہ بات بڑی حد تک پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ بیماریوں کی وجوہات ہوتی ہیں وہ کسی جناتی مخلوق کی کارفرمائی نہیں ہوتیں یہی حال ڈپریشن کا ہے جس کی ان گنت وجوہات ہیں مگر سب سے بڑی وجہ احساسِ محرومی ہے۔ جب انسان یہ محسوس کرنے لگتا ہے کہ اب اس کے بس میں کچھ بھی نہیں وہ اپنے مخالف قوتوں سے نبرد آزما نہیں ہوسکتا تو وہ ہتھیار گرا دیتا ہے کبھی کبھی ہتھیار گرا دینے والے مطمئن بھی ہوجاتے ہیں یعنی یہ کہ جو قسمت میں لکھا ہے ہو کر رہنا ہے ہمیں پریشانی کی ضرورت ہی نہیں، ہم ملول کیوں ہوں، اوپر والا جانے جو چاہے کرے لیکن ایسے اشخاص کی کمی بھی نہیں جو بے بسی کی کیفیت میں مایوسی کی اتھاہ گہرائیوں میں اتر جاتے ہیں اور انہیں زندگی بے کار لگنے لگتی ہے اور پھر وہ تمام علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں جو ڈپریشن سے منسوب ہیں۔

انسان نے ہوش سنبھالتے ہی خواہشوں کا اظہار شروع کردیا وہ اپنے جذبوں کو دبا نہیں سکا، اپنی امنگوں کو کچل نہیں سکا، ادھر بیرونی قوتیں مزاحم ہوئیں اور اس مزاحمت نے انسان کو بے قرار اور بے چین کردیا یونانیوں نے اپنے انداز میں قسمت اور بخت کے بت تراش لئے اور اپنے ادب اور خیالات و مباحث سے انسان کو مجبورِ محض ثابت کرنا شروع کر دیا Aeschylus، Sophocles اور Europedes نے اپنی ڈرامائی تخلیقات میں انسان کی بے بسی کو ہی موضوع بنایا سولہویں صدی عیسوی میں نشاۃِ ثانیہ کے اثر سے تقدیر کے بتوں کو پاش پاش کرنے کی کوشش کی گئی اور انسانی سعی و عمل کے پرچم بلند کئے جانے لگے بلکہ انسان کی خدائی کا

اعلان کیا جانے لگا لیکن انگریزی ادب میں انسان کی تمام تر کاوشیں اسے دیوتا نہیں بنا سکیں۔ Christopher Marlowe نے اپنے ڈرامے Tragical History of Dr. Faustus میں اپنے ہیرو Faustus کو ہاتھ پاؤں مارتے ہوئے دکھایا لیکن اس کے ہاتھ پاؤں اسکے کسی کام نہ آئے اور اس کا انجام بخیر نہ ہو سکا۔ اسے طاغوتی قوتوں نے گھیر لیا۔ Shakespeare نے اپنے ڈراموں میں بڑی حد تک انسانی کردار کو اہم قرار دیا لیکن ایسے کرداروں کو بھی ملحوظِ نظر رکھا جو انسانی مساعی کو کارِ لاحاصل سمجھتے تھے اس کے شہرۂ آفاق ڈرامے "King Lear" میں ایک کردار Gloucester یوں کہتا ہے۔

As flies to wanton boys are we to th' gods---
They kill us for their sport.(۱۲)

اور انتہائی دکھ کی کیفیت سے دوچار Cordelia چیخ اٹھتی ہے:

"We are not the first
Who, with best meaning have incurr'd the
worst"(۱۳)

انیسویں صدی کے اواخر میں منظرِ عام پر نمودار ہونے والے ناول نگار Thomas Hardy نے تو زندگی کے المیے کو وظیفۂ حیات ہی بنا لیا۔ مانا کہ اس کے Heroes اور Heroines آخری دم تک ہمت نہیں ہارتے اور تقدیر کے خداؤں سے پنجہ آزما رہتے ہیں، لیکن بہت دکھی ہیں اس کے مشہور زمانہ ناول Tess of D'Urbervilles کی Heroine چیخ اٹھتی ہے۔

"Cursed be the night when I was conceived and damned be the day when I was born."

خود برِصغیر کے ادیبوں اور شاعروں نے قسمت کے بتوں کی جی کھول کر پوجا کی ان

کے سامنے گھٹنے ٹیک دیئے اور اپنی بے بسی کا اعتراف کیا۔ شہنشاہِ غزل میر تقی میرؔ نے کہا

ناحق ہم مجبوروں پر یہ تہمت ہے مختاری کی
جو چاہیں سو آپ کریں ہیں ہم کو عبث بد نام کیا

فانی بدایونی نے تو زندگی کو رگید کر رکھ دیا۔

اک معمّہ ہے سمجھنے کا نہ سمجھانے کا
زندگی کاہے کو ہے خواب ہے دیوانے کا

اس دور کے شعراء کے دواوین کا مطالعہ انسانی بے بسی کا مرثیہ نہیں تو اور کیا ہے۔
ہمارے دور کے شاعر حمایت علی شاعر کے دو اشعار دیکھئے۔

اک جبرِ وقت ہے کہ سہے جا رہے ہیں ہم
اور اس کو زندگی بھی کہے جا رہے ہیں ہم
رہنے کی یہ جگہ تو نہیں ہے مگر یہاں
پتھر بنے ہوئے ہیں رہے جا رہے ہیں ہم

(۱۴)

احمد ندیم قاسمی کی نظم ''کرب نامہ'' بھی ملاحظہ ہو۔

کرب آمادۂ اظہار ہے۔۔۔لیکن آواز
میری سانسوں کی گزرگاہ سے گزرے کیسے!
حرف انبار در انبار پڑے ہیں بے جاں
جیسے کشتوں کے ہوں پشتے سرِ جنگاہِ حیات
شعر کہتے ہوئے اک عمر بسر کر دی ہے
لیکن اب جا کے کھلا مجھ پہ اظہار کا راز
شدتِ کرب میں الفاظ بھی مر سکتے ہیں

چاند سکڑا ہوا، سہما ہوا، جاتا ہوا چاند
دیکھتا ہے کہ ستاروں کی لویں مدھم ہیں
اور ہر لو میں ہے اک قطرۂ خوں کی تصویر
نہ خلاؤں میں گماں ہے کسی تابانی کا
نہ افق پر نظر آتی ہے اُجالے کی لکیر
رات کے تیر سے جب خامشی چلاتی ہے
تیز ہوتی ہوئی چھریوں کی صدا آتی ہے
دشت و کہسار میں، ظلمات سے آلودہ ہوا
صرف یہ بات، بڑے درد سے کہہ پاتی ہے
چاند جب ڈوبتا ہے، چاندنی مر جاتی ہے

سپیاں سی جو نظر آتی ہیں نیلی نیلی
دن میں کل رات بصارت کے دیئے روشن تھے
وہ بصارت کے جو فردا کا بھی نظارہ کرے
اور ماضی کے دھندلکے بھی درخشاں کر دے
برگ برگِ گل پہ فروزاں جلوۂ شبنم ہے
اس میں تاریخ نے پایا ہے کمالِ تجسیم
اور تاریخ وہ گمبھیر حقیقت ہے، جسے
وقت کی مصلحتیں قید نہیں رکھ سکتیں
میرے آدرش کے ٹکڑے ہیں کہ آئینے ہیں
ہاتھ اٹھتے نظر آتے ہیں تو کٹتے سر بھی

آنچ دیتی ہے مری روح کی خاکستر بھی
جب سہارا کوئی چھوٹا تو ستارہ ٹوٹا
دل جو دھڑکا تو فلک میں ہوئیں درزیں پیدا
جو قیامت مرے اندر ہے، وہی باہر بھی
اس قدر عام ہے خونِ رگِ مظلوم کا فیض
موسمِ زرد میں گُل رنگ ہوئے پتھر بھی
غم اک آسیب کی صورت ہے مرے گھر پہ محیط
خیمہ زن ہے کوئی پرچھائیں میرے آنگن میں
چند سائے نظر آتے ہیں بِرونِ در بھی

ہم جو مظلوم ہیں، مجبور ہیں، بے مایہ ہیں
ہم جو سب دیکھ کے بھی بول نہیں پاتے ہیں
اور جب بولتے ہیں، خلق سے شرماتے ہیں
ہم ہیں پامال، مگر تیز ہوا کے دم سے
پاؤں کے نقش سروں تک بھی اُبھر جاتے ہیں
ہم تو وارث ہیں شہیدوں کے جمالِ فن کے
وہ جو پیوندِ زمیں ہو کے نکھر جاتے ہیں
اور نسلوں کے ضمیروں میں اُتر جاتے ہیں(۱۵)

منیر نیازی کے دو اشعار دیکھئے:

لاحاصلی ہی شہر کی تقدیر ہے منیؔر

باہر بھی گھر سے کچھ نہیں اندر بھی کچھ نہیں
منیؔر اس ملک پر آسیب کا سایہ ہے یا کیا ہے
کہ حرکت تیز تر ہے اور سفر آہستہ آہستہ

شعراء نے بے بسی اور بے کسی کے وہ گیت گائے ہیں کہ زندگی درد کی تصویر نظر آنے لگتی ہے۔

زندگی آ تجھے قاتل کے حوالے کر دوں
ہر گھڑی خونِ تمنا نہیں دیکھا جاتا

ہم سے بھی اس طرح کے کچھ اشعار Thomas Hardy سے متاثر ہو کر ہو گئے، وہ قارئین کی نذر ہیں۔

ابر مجبور ہے صبا مجبور
حسنِ فطرت کی ہر ادا مجبور
وہمِ بے چارگی ہے مختاری
زیست کا سارا سلسلہ مجبور
دیکھ کر سلسلے ستم کے دراز
مجھ کو لگنے لگا خدا مجبور
اشک وہ بھی نہ اپنے روک سکا
ملک الموت تھا بڑا مجبور
میری قسمت تھی یا مزاج مرا
جبر تھا یا نہ تھا رہا مجبور
خود ہی رو، خود ہی پونچھ اشک اقباؔل
ہر کوئی تجھ سے کچھ سوا مجبور
(۱۶)

بے بسی اور مجبوری کے یہ نوحے، بے ثمری اور بے کلی کے یہ مرثیے، نقاہت اور کسمپرسی کی یہ چیخیں ڈپریشن کی بنیادی وجہ قرار دی جا سکتی ہیں، ہر وقت یہ کہتے رہنا آسمان ٹوٹ پڑا ہے، زمین پھٹ پڑی، ہائے ہم تو مارے گئے ہیں، ہمارا کون ہے جہاں میں ----- مسئلے ہی مسئلے ہیں ----- دکھ ہی دکھ ہیں ۔ یہ تو نہ مجھ سے ہو سکے گا --- تقدیر بنانے والے تو ہے کہاں؟ زمانہ خون آشام ہے --- ہمارے تو اپنے ہی دشمن ہیں --- اس سے بہتر ہے کہ ہمیں موت آ جائے --- اب میں نہیں جی سکوں گا --- میری بس ہے بھئی بس ---- اسطرح کے جملے ---- اس طرح کے الفاظ ڈپریشن کے لئے خام مواد کا کام کرتے ہیں اور انسانی بے بسی کو یقینی بنا دیتے ہیں قوتِ عمل مفلوج ہو جاتی ہے زندگی کے چراغ بجھنے لگتے ہیں، آس کے دیئے تاریک ہو جاتے ہیں، کچھ سجھائی اور دکھائی اور سنائی نہیں دیتا، انسان اپنے آپ کو بے دست و پا محسوس کرنے لگتا ہے اسے ہر کوئی اپنا دشمن دکھائی دینے لگتا ہے، بلکہ زندگی خود ایک عذاب لگتی ہے، یوں انسان کا مرکزی اعصابی نظام تباہ و برباد ہو کر رہ جاتا ہے اور اس پر دیوانگی کے دورے پڑنے لگتے ہیں کبھی نشے میں پناہ تلاش کرتا ہے تو کبھی جنسی لذتوں میں اور کبھی جان جانِ آفریں کے حوالے کر دیتا ہے اور مرحوم و مغفور بن جاتا ہے۔

2۔ محبت میں ناکامی اور ڈپریشن:۔

اک عشق کا غم آفت اور اس پہ یہ دل آفت
یا دل نہ دیا ہوتا یا غم نہ دیا ہوتا
میں جو سکھی یہ جانتی کہ پیار کرے دکھ ہوئے
نگر ڈھنڈورا پیٹتی، پیار نہ کریو کوئے
یہ عشق نہیں آساں بس اتنا سمجھ لیجئے
یہ آگ کا دریا ہے اور تیر کے جانا ہے

رہِ وفا کے مسافر کو کون بتلائے
رہِ وفا میں کوئی ہمسفر نہیں ملتا

اپنے اشعار بھی نذرِ قارئین ہیں۔

جلے ہیں عشق میں یوں لحہ لحہ
جنم اک حکایت ہو گئی ہے
مرے سینے میں اک آتش فشاں ہے
تمنا اک قیامت ہو گئی ہے

اس قسم کے سینکڑوں بلکہ ہزاروں اشعار یہ ثبوت فراہم کرنے کے لئے کافی ہیں کہ عشق کا روگ کتنا تکلیف دہ ہو سکتا ہے، آغاز دل کش، جاں فزا اور روح پرور سہی ابتدائے عشق ایک شیریں اور میٹھی رُت کی نوید سہی، جو ہوا میں تازگی، مناظر میں رنگ، پھلوں میں ذائقہ، زندگی کو قوت عطا کرتی ہے، یوں لگنے لگتا ہے جیسے سب کچھ بدل گیا ہے ساری دنیا محبوب کے رنگ میں رنگی جاتی ہے اور قویٰ میں وہ بجلی بھرتی ہے کہ محبت میں طلسمی اور جادوئی حرارت پیدا ہو جاتی ہے اور راتیں رنگین، دن دل کش صبحیں دل آویز اور شامیں روح پرور دکھائی دینے لگتی ہیں

حسینوں سے محبت ہو گئی ہے
ہر اک شے خوبصورت ہو گئی ہے

گویا سب کچھ جنت کی تصویر بن گیا ہو لیکن یہ دراصل آگ اور خون کی آمیزش ہوتی ہے جو عاشق اور معشوق کو اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے کیونکہ ہر ایک کو ہر ایک نہیں مل سکتا۔ معاشرتی قوانین معاشی مسائل وہ تلخ حقیقتیں ہیں جو محبت کو حشر آفرین بنا دیتی ہیں، کوئی Romeo اور Joliet کی طرح جان دے دیتا ہے، امتیاز علی تاج کی انارکلی کی طرح اس کی زندگی کا چراغ بجھا دیا جاتا ہے، محبت کرنے والے دل تڑپ کر رہ جاتے ہیں اور تڑپتے رہ جاتے ہیں، محبت میں ناکامی زندگی کی ناکامی تصور کر لی جاتی ہے اور پھر نہ کوئی صبح امید ہوتی ہے نہ شب وعدہ، صرف

داغِ دل، داغِ جگراور داغِ تمنا باقی رہ جاتا ہے اور کچھ ہاتھ نہیں لگتا، عمر بھر کا تڑپنا سسکنا، دکھنا نوشتۂ تقدیر بن جاتا ہے۔

یہ ٹھیک ہے نہیں مرتا کوئی جدائی میں
خدا کسی کو کسی سے مگر جدا نہ کرے

کتنا آساں تھا ترے ہجر میں مرنا جاناں
پھر بھی اک عمر لگی جان کے جاتے جاتے

اور کوئی چیخ اٹھتا ہے:

کیسے گزر گئی ہے جوانی نہ پوچھیئے
دل رو رہا ہے کیوں یہ کہانی نہ پوچھیئے
برباد کر دیا ہے دلِ داغ دار نے
میری کہانی، میری زبانی نہ پوچھیئے
کیا پوچھتے ہو عشق میں ہم کیسے لٹ گئے
یہ ہو چکی ہے بات پرانی، نہ پوچھیئے

مگر یہ کہانی کبھی پرانی نہیں ہوتی آس ہمیشہ زندہ رہتی ہے۔

کاگا سب تن کھائیو چن چن کھائیو ماس
دو نیناں مت کھائیو موہے پیا ملن کی آس

لیکن ایسا بھی ہوتا ہے کہ پیا ملن کی آس ہی باقی نہیں رہتی، پھر زندگی میں ایک بھونچال آجاتا ہے امید کی ساری عمارت زمیں بوس ہوجاتی ہے، سارے خواب چکنا چور ہوجاتے ہیں اور غم کی دبیز چادر تن کو ڈھانپ لیتی ہے، کوئی منوں مٹی تلے دب جاتا ہے تو کوئی مرغِ بسمل بن جاتا ہے تڑپتا رہتا ہے، حقیقت یہ ہے کہ سچی محبت بڑی دردانگیز ہوتی ہے، بڑی روح فرسا ہوتی

ہے، ہاں دل لگی بڑی دل کش اور جاذبِ نظر ہوتی ہے۔

Oscar Wild نے کیا خوب کہا ہے:

"Those who are faithless know the pleasures of love; it is the faithful who know love's tragedies.(۱۷)

سولہویں صدی کا موقع شناس، ادیب اور دانشور Francis Bacon کہتا ہے اور اپنے انداز سے کیا خوب کہتا ہے:

" The Stage is more beholding to love than the life of man"(۱۸)

ایک اور جگہ یوں کہتا ہے اور سچ ہی کہتا ہے:

It is impossible to love and be wise.(۱۹)

Samuel Butler کی رائے بھی دیکھ لیجئے:

" God is love, I dare say. But what a mischievous devil love is!."(۲۰)

کہتے ہیں کہ خدا کی محبت کے علاوہ ہر محبت جلا کر بھسم کر دیتی ہے، زندگی کے پرخچے اڑا دیتی ہے، ہوش گم کر دیتی ہے، تبھی تو گریبان چاک ہوجاتے ہیں، صحرا آباد ہوجاتے ہیں دروازوں سے سر ٹکرائے جاتے ہیں اور دیواروں سے باتیں ہونے لگتی ہیں اور یوں کتنے ہی کلینک آباد ہوتے ہیں، کتنے مطب شادکام ہیں اور کتنے پیروں فقیروں کے آستانے دمک اُٹھتے ہیں مگر معلوم یہ ہوتا ہے کہ اب مریضِ دل تو ڈپریشن کا شکار ہے، اب اگر کوئی علاج ہے بھی تو وہ ٹونے ٹوٹکوں سے نہیں ہونے والا۔

عشق میں ناکامی ڈپریشن کی سب سے بڑی وجہ تصور کی جانی چاہیے خاص طور پر زندگی کے پہلے بیس تیس سال تک تو یہ مرض وباء کی صورت اختیار کرتا رہتا ہے اور اب موبائل نے تو جلتی

پر تیل کا کام کیا ہے شاید ہر گھر میں کوئی نہ کوئی عاشقِ نامراد ہو۔ راتوں کو جاگ کرتا رے گنتا ہو۔

اے محبت ترے انجام پہ رونا آیا
جانے کیوں آج ترے نام پہ رونا آیا

ایسے اشخاص کے چہروں، عادات واطوار اور میلانات کے مشاہدے سے وہ تمام علامات ظاہر ہوں گی جنھیں ڈپریشن سے منسوب کیا جاتا ہے۔

۳۔ موت کا خوف:

موت ایک ایسی حقیقت ہے جو زندگی کو جینے نہیں دیتی اور ہر سانس موت سے نبرد آزما دکھائی دیتا ہے۔ کہتے ہیں کہ جب انسان پیدا ہوتا ہے تو اپنی موت کو ساتھ لے کر پیدا ہوتا ہے چنانچہ موت کا خوف ہمیشہ سر پر سوار رہتا ہے اور اعصاب کو مضمحل کرتا رہتا ہے۔

Baron-de-Montesquieu نے کیا مزے دار بات کہی ہے۔

We should weep for men at their birth, not at their death.(۴۱)

موت بے وجہ نہیں آئی ہے
ہم نے جینے کی سزا پائی ہے

جب ہر سال ہم اپنی سالگرہ منا رہے ہوتے ہیں تو موت ہمارے کان میں سرگوشی کر رہی ہوتی ہے "تم ایک سال اور میرے قریب ہو گئے ہو" یوں موت اور زندگی کا چولی دامن کا ساتھ ہے مگر یہ ساتھ بڑا ہی ہولناک ہے:

موت نے کر دیا لاچار وگرنہ انساں
تھا وہ خود بیں کہ خدا کا بھی نہ قائل ہوتا

موت کا خوف اندر ہی اندر انسان کو کھائے جا رہا ہوتا ہے اور میں نے اس خوف میں سینکڑوں افراد کو مبتلا دیکھا ہے۔ سوال کرتے ہیں "کیا ہم مر جائیں گے"......... ہم بھی مر

جائیں گے... اُف وہ بھی مر گیا..... ہر ایک کو مرنا ہے۔ یہ بات کہ موت ایک ناقابلِ تردید حقیقت ہے بہت دیر کے بعد سمجھ آتی ہے لیکن پھر بھی ہماری سوچ سوچتی رہ جاتی ہے، موت سے بچنے کے لئے انسان نے جانے کیا کیا حیلے بہانے تراشے، کون کون سے نظام گھڑے، کیسے کیسے فلسفے معرضِ وجود میں آئے لیکن موت کے خوف سے نجات ممکن نہیں ہو سکی۔ اگرچہ غالبؔ نے اپنے مخصوص انداز میں کہا تھا۔

ہوس کو ہے نشاطِ کار کیا کیا
نہ ہو مرنا تو جینے کا مزہ کیا
دیر و حرم آئینۂ تکرارِ تمنا
درماندگیِ شوق تراشے ہے پناہیں

غالبؔ نے کتنی بڑی بات کہہ دی جانے کتنوں کو سمجھ آئی بہر حال موت کے خوف نے انسان کو جانے کیا کیا پاپڑ بیلنے پر مجبور کیا لیکن پھر بھی اس کا خوف اندر ہی اندر دیمک کی طرح چاٹتا رہتا ہے گھن کی طرح کھاتا رہتا ہے، صحت مند انسان تو کسی نہ کسی طریقے سے موت کے خوف پر قابو پا ہی لیتا ہے مگر جب ذرا کسی مرض نے یورش کی تو مایوسی شروع ہو گئی اتنا مرض نے نہیں مارا جتنا خوفِ مرگ نے مارا۔ ہماری رائے میں موت ڈپریشن کی ایک بہت بڑی وجہ ہے اور جانے اس کے ہاتھوں کتنے دکھ درد میں مبتلا ہوئے اور خوف و ہراس کا شکار رہے۔

۴۔ خوابوں کی شکست

خواب دیکھنا انسان کی فطرتِ ثانیہ ہے وہ خواب کے بغیر جی ہی نہیں سکتا، بچہ ہے تو جوانی کے خواب، جوان ہے تو خواب ہی خواب، شہرت کے خواب، عظمت کے خواب، دولت کے خواب، ایسے خواب جس میں انسان خود خواب بن کر رہ جاتا ہے لیکن کتنے خواب ہیں جن کی تعبیریں ہماری خواہشات کے مطابق ہوتی ہیں، ہم چاہتے کچھ ہیں ہوتا کچھ ہے، خواہش حقیقت سے نبرد آزما رہتی ہے اور جب خواب ٹوٹتا ہے تو انسان بھی ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے، مرگِ تمنا

شکستِ آرزو بڑے المیے رہے ہیں ان کے باعث ہنستا کھیلتا انسان موت کی آغوش میں چلا جاتا ہے، دکھ کی تصویر بن جاتا ہے، محبت کے خوابوں کا تو ذکر ہی کیا وہ تو ہے ہی خوابوں کی سرزمین، لیکن شہرت اور نام و نمود کے خواب کب ہوشربا نہیں ہوتے چونکہ ہم اکثر خواب دیکھتے ہیں مگر خوابوں کو عمل میں تبدیل کرنے کے ہنر سے نابلد ہوتے ہیں اس لئے خواب محض خواب ہی رہ جاتے ہیں۔ وہ سب کچھ نہیں ہو پاتا جسے ہم ناگزیر سمجھ لیتے ہیں اور جب یہ سب کچھ نہیں ہوتا تو وہ کچھ ہوتا ہے جو ہونا نہیں چاہیے، دل درد و الم کی آماجگاہ بن جاتا ہے اور ذہن پراگندہ ہو جاتا ہے۔

۵۔ تشکیک (Scepticism)

تشکیک ایک بہت بڑا ذہنی عارضہ ہے کبھی کبھی تو ہم اپنے آپ پر شک کرنے لگتے ہیں۔

ہستی کے مت فریب میں آ جائیو اسدؔ
عالم تمام حلقۂ دامِ خیال ہے
وائے ناکامی کہ وقت مرگ یہ ثابت ہوا
خواب تھا جو کچھ کہ دیکھا، جو سنا افسانہ تھا

یہ خواب، یہ سپنے، یہ آرزوئیں اور یہ تمنائیں اکثر و بیشتر تشکیک کا شکار ہو جاتی ہیں اور سب سے بڑا شک اپنی ذات پر ہوتا ہے، ایسا وقت بھی آتا ہے کہ ہم اپنی ذات سے انکار کرنے لگتے ہیں۔

بُلھا کیہ جاناں میں کون؟
کیہ جاناں میں کون؟

اور جب اپنی ذات کا انکار ہوتا ہے تو پھر بچتا کیا ہے۔ آرنلڈ نے اسے Languid Doubt کا نام دیا ہے۔ ایک امریکی ماہر نفسیات Williard Gaylims اپنے ایک مضمون میں لکھتا ہے:

" We live in a time of self doubt. Unhappy about the world and unsure about our capacities to change it, we lose faith not only in our intitution but in ourselves.

ایسی حالت میں ہمیں یوں لگتا ہے کہ ہمارے پاؤں تلے زمین ہی نہیں رہی، کوئی آسمان ہی نہیں اور پھر قوتِ عمل ختم ہو کر رہ جاتی ہے، کچھ کرنے کو جی نہیں چاہتا، انسان اپنے آپ کو حالات کے سپرد کر دیتا ہے، یہ صورت حال بعض صوفیہ اور تقدیر پرستوں نے اور بھی زیادہ مخدوش کر دی اور جب انسان اپنے آپ کو بے بس پاتا ہے اور اپنے آپ پر شک کرنا شروع کر دیتا ہے کہ کچھ کر نہیں پایا یہ بھی بے بسی کی ایک صورت ہے لیکن یہ بے بسی اپنے آپ پر ہم خود طاری کر لیتے ہیں۔ جدید دور میں اللہ پر بے یقینی نے اس صورت حال کو اور مخدوش کر دیا ہے، ایک صاحبِ ایمان دکھ کی حالت میں اللہ کے سامنے سجدہ ریز ہو جاتا ہے لیکن کسی طاقت پر یقین نہ رکھنے والا کس سے مانگے کس کے سامنے ہاتھ پھیلائے، وہ جس نے اپنے آپ کو خدا سے محروم کر دیا ہو، اس کا سہارا کون بنے، ایسی صورت میں انسان یوں محسوس کرنے لگتا ہے کہ اس کا کوئی نہیں، اسے کوئی چاہنے والا نہیں اس کی ضرورت ہی نہیں اور اس طرح مایوسی اور ناامیدی اسے آن گھیرتی ہے اور وہ ڈپریشن کا شکار ہو جاتا ہے۔

ایک ماہر نفسیات Dr. Martin E.P. Seligman نے ایک اور طرح کے ڈپریشن کا ذکر بھی کیا ہے اسے وہ Success ڈپریشن کہتا ہے یعنی جب آدمی اپنی منزل حاصل کر لیتا ہے، جو چاہتا ہے اسے مل جاتا ہے تو اس کی زندگی میں تحرک نہیں رہتا، جو مزہ تگ و تاز میں ہوتا ہے وہ تگ و تاز کے اختتام پر نہیں رہتا۔ وہ کہتا ہے کہ جب کوئی آدمی Ph.D کی ڈگری حاصل کر لیتا ہے تو اسے لگتا ہے کہ اب اس کے پاس کرنے کے لئے کچھ نہیں رہا، اب اس کا مقصد ہی ختم ہو گیا ہے اور یوں وہ افسردگی کا شکار ہو جاتا ہے اور یہ بات بہت درست بھی ہے کہ ہجر کی لذتوں کے

بعد وصال بے مزہ سا لگنے لگتا ہے۔ یہ درست ہے کہ کوشش کسی مقصد کے لئے کی جاتی ہے جب مقصد ہی حاصل ہو جائے اور سامنے کوئی مقصد ہی نہ ہو تو پھر اعضاء مضمحل ہو جاتے ہیں تحریکِ پاکستان کے دوران میں برِصغیر کے مسلمانوں کا جوش وخروش دیدنی تھا، نہ انہیں صبح کا پتا چلتا تھا نہ شام کا، ایک لگن تھی جو انہیں لئے پھرتی تھی، وہ شعلہ بجاں تھے، آتش فشاں تھے، حصولِ پاکستان کے بعد انہیں یوں لگا کہ جیسے انہیں ان کی منزل مل گئی ہے، اگر چہ یہ تصور غلط تھا لیکن یہ تصور تھا ضرور، اسی لئے ان میں قوتِ عمل کم ہو گئی اور وہ معمول کی زندگی گزارنے لگے۔

۶۔ تذبذب:

انسان ہمیشہ تذبذب کی کیفیت میں رہتا ہے بہت سے ارادے باندھتا ہے اور توڑ دیتا ہے وہ سمجھ نہیں پاتا کہ صحیح راستہ کونسا ہے۔

ارادے باندھتا ہوں، سوچتا ہوں، توڑ دیتا ہوں
کہیں ایسا نہ ہو جائے، کہیں ایسا نہ ہو جائے

یہ صورتِ حال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب سامنے بہت سے راستے ہوں اور کسی ایک راہ کو چننا ہو اسے Double Approach Conflict کہتے ہیں جس میں انسان کے سامنے دو راستے ہوتے ہیں اور دونوں ہی دل کش ہوتے ہیں، اسے سمجھ نہیں آتا کہ وہ کونسا رستہ اختیار کرے اور کون سا چھوڑے "اک طرف ان کا گھر اک طرف میکدہ" والی بات ہو جاتی ہے G.B Shaw کے ڈرامے "Apple Cart" میں ہیرو Magnus اسی صورتِ حال سے دوچار ہے، ایک طرف تو وہ اپنی اہلیہ Jamima سے ٹوٹ کر پیار کرتا ہے اور دوسری طرف اس کی خوبصورت محبوبہ ہے اسے سمجھ نہیں آتا کہ وہ کیا کرے اور پریشان ہو جاتا ہے، وہ تو اپنی پریشانی کا حل نکال ہی لیتا ہے لیکن اکثر اوقات ایسا ممکن نہیں ہوتا اور یوں دونوں دل کش خواہشوں میں سے ایک بھی پوری نہیں ہو پاتی اور جب ایسا ہوتا ہے تو پھر انسان کے دل و دماغ کو افسردگی آن گھیرتی ہے اور ڈپریشن کی تمام علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں۔

اسی طرح کی ایک اور ذہنی کیفیت ہوتی ہے جسے ماہرین نفسیات Double Avoidenct Conflict قرار دیتے ہیں۔ یہ کیفیت بڑی عجیب وغریب ہوتی ہے اس کیفیت میں ایک انسان کسی مقصد کو حاصل بھی کرنا چاہتا ہے مگر حاصل کرنے سے ڈرتا بھی ہے وہ کسی زُلفِ گرہ گیر کا اسیر ہو گیا ہے اور اسے ایک پل بھی چین نہیں پڑتا لیکن وہ یہ بھی جانتا ہے اگر اس نے اس کا اظہار کر دیا تو قیامت ٹوٹ پڑے گی۔ اس سوچ میں وہ شب و روز گزارنے لگتا ہے مگر ہاتھ کچھ نہیں آتا۔

ہوئے ہیں پاؤں ہی پہلے نبردِ عشق میں زخمی
نہ ٹھہرا جائے ہے مجھ سے، نہ بھاگا جائے ہے مجھ سے

گویا "نہ پائے رفتن نہ جائے ماندن" والی بات ہو گئی۔ ایسی کیفیات سے بہت سے مرد و زن دوچار ہوتے ہیں، لیکن کچھ نہیں کر پاتے تڑپتے رہتے ہیں، سلگتے رہتے ہیں اور پھر ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں اس طرح کی صورتحال ناقابلِ برداشت ہو جاتی ہیں۔ دن کا چین لٹ جاتا ہے اور رات کا آرام جاتا رہتا ہے، نتیجہ افسردگی اور درماندگی کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا۔

۷۔ مادیت

ویسے تو ڈارون کے نظریے نے انسانی تصورات کی پہلی بار بُری طرح بساط اُلٹی لیکن اس سے پہلے بھی حیات اور بعد از حیات کے بارے میں نظریات بڑے متنازعہ رہے ہیں، بہت سے فلسفیوں نے دہریت کا پرچار کیا یعنی یہ کہ جو کچھ ہے یہی دنیا ہے بھلا اس کے بعد کہاں کوئی دنیا ہو گی۔ یہ خیالات نبی اکرم ﷺ کی بعثت کے وقت عرب میں پائے جاتے تھے اور دیگر انبیاء کے ادوار میں بھی، لیکن ۱۹ ویں اور بیسویں صدی میں مادیت کا کچھ زیادہ ہی بول بالا ہوا اور روحانیت بڑی حد تک دم توڑ کر رہ گئی، مذہب محض رسوم و رواج تک محدود ہو گیا، دھڑا دھڑ چرچز (Churches) بنے، مسجدیں تعمیر ہوئیں، عبادت گاہیں ہی عبادت گاہیں نظر آنے لگیں لیکن یہ سب کچھ بڑی حد تک ظاہری مذہبی جنون کے تحت ہوا، کسی بھی مذہب کو ماننے والے اپنے

مذہب کے نام پر بعض حالات میں کٹ مرنے کے لئے تیار ہوتے رہے، لیکن بہت کم لوگوں نے مذہب کی روح کو سمجھنے کی کوشش کی۔ مذہبی شعار اور علامتیں اور اظہار کے مختلف طریقے پھلتے پھولتے رہے ہیں، لیکن حقیقی مذہبی تعلیمات کا فقدان ہی رہا ہے اس لئے مذہب کو وہ کردار ادا کرنے کا موقع ہی نہیں ملا جس کے لئے خلاقِ اعظم نے اپنی مخلوق کی بھلائی کے لئے اپنے پیغمبروں کو بھیجا تھا اور مظاہر معرضِ وجود میں آئے تھے۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے:

" Religion is the best armour, but the worst cloak"(٤٢)

یعنی مذہب ایک بہت عمدہ ہتھیار ہے مگر ایک بدترین لباس ہے یعنی آپ اگر مذہب کو محض اوڑھ لیں اور اس کی طاقت سے استفادہ نہ کریں تو خلق خدا کو ذرا بھی فائدہ نہیں ہو سکتا چنانچہ مذہب نے بہت بڑی حد تک وہ کردار ادا نہیں کیا جس کی ضرورت تھی۔ ادھر سائنس اور ٹیکنالوجی نے بے پناہ ترقی کی اور مادی زندگی میں حیرت انگیز تبدیلیاں واقع ہوئیں، روحانیت نے دم توڑ دیا اور مادیت نے اپنے جھنڈے گاڑ دیئے، مشینوں کی حکومت نے انسان کو بھی مشین بنا کر رکھ دیا۔ رسل (Russel) نے اپنے ایک مضمون Men and Machines میں بڑی دلسوزی سے مشینوں کی ہلاکت خیزیوں کا ذکر کیا ہے۔ اس نے بتایا ہے کہ صرف یہی نہیں کہ مشینوں نے عام زندگی کے بارے میں انسانی رویوں کو تبدیل کر دیا ہے بلکہ انسان کے اعمال و افعال کو بھی مشینوں کی کسوٹی پر پرکھا جانے لگا ہے اور یہ المیہ بھی واقع ہوا ہے کہ انسان کی سوچ ہی میکانکی بن کر رہ گئی ہے، جب سوچ میکانکی ہو جائے تو پھر جذبوں کے سوتے خشک ہونے لگتے ہیں اور انسانی ہمدردی اور محبت کا انداز بدل جاتا ہے۔ ایسا نہیں ہوتا کہ والدین بیمار ہوں تو بچے ان کے پاس آن بیٹھیں، ان کی تیمارداری کریں ہر اور تنگیں دبائیں بلکہ ایسا ہوتا ہے کہ اگر وہ بیمار ہوں تو انہیں رقم بھجوا دی کہ وہ ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں، ہسپتال میں داخل ہو جائیں اور ادویہ خرید لیں، کوئی ملازم رکھ لیں، یہ سب کچھ بظاہر درست معلوم ہوتا ہے مگر جو زندگی اولاد کے پیار بھرے بولوں میں ہوتی

ہے وہ کسی Tonic میں نہیں ہو سکتی، کسی ڈرپ سے نہیں مل سکتی، جو قوت اور طاقت اولاد کے پیار سے ملتی ہے اس کی کچھ اور ہی بات ہے اور اس طرح اگر دکھی بیٹے کو باپ سینے سے لگا لے، ماں اسے چوم لے، جو راحت اور جو قوت اس پیار سے ملتی ہے ایسا پیار، ایسی راحت ڈالرز یا پاؤنڈز یا روپے سے نہیں مہیا ہو سکتی مگر بدقسمتی سے مادی رویوں نے چاہت کے اصول اسالیب کو غیر ضروری قرار دیا، اماں "بیٹا تم کبھی ملتے ہی نہیں" کبھی بات ہی نہیں کرتے، بیٹا "امی تمہیں کیا پتا کہ زندگی کس عذاب میں ہے اتنے بڑے بزنس کو سنبھالنا کوئی آسان کام نہیں پھر آپ کے پاس پیسے تو ہیں اپنا علاج کروا لیں"۔ اس مکالمے سے دورِ حاضر کے انسانی المیے کا بخوبی اندازہ لگایا جا سکتا ہے ، اکبر الہ آبادی نے اپنے مخصوص انداز میں تہذیبِ حاضر کی ایک خصوصیت کا یوں اظہار کیا تھا:

ہوئے اس قدر مہذب، کبھی گھر کا منہ نہ دیکھا
کٹی عمر ہوٹلوں میں، مرے ہسپتال جا کر

موجودہ تہذیب نے بنیادی انسانی اقدار کی دھجیاں اڑا کر رکھ دی ہیں اب ہر چیز چاندی اور سونے کے ترازو میں تلنے لگی ہے، رشتے ختم ہو گئے ہیں۔ خاندانوں کا مل جل کر رہنے کا چلن باقی نہیں رہا، دلہن آتے ہی دلہا سے کہتی ہے "میں تو الگ اپنے گھر کا خواب دیکھتی رہی تھی یہ خواب کیوں پورا نہیں ہو رہا اور پھر جو خواب پورا ہو جاتا ہے، بوڑھے ماں باپ الگ تھلگ تنہائی کی آغوش میں دائمی نیند سو جاتے ہیں اور جب اولاد کو پتا چلتا ہے تو ہفتوں کے بعد رسمِ غم ادا کرنے کے لئے یا جائیداد سنبھالنے کے لئے آن موجود ہوتے ہیں۔ مادیت کا یہ تحفہ زہر ہلاہل سے کم نہیں، اگر کوئی شک ہو تو بوڑھے ہو کر دیکھ لیجئے، کسی بزرگ سے پوچھ لیجئے، یورپ نے ایک حل یہ نکالا ہے کہ بوڑھوں کے لئے علاحدہ گھر بنا دیئے ہیں، جہاں وہ مل جل کر زندگی گزار لیتے ہیں طوعاً و کرہاً زندگی تو گزر جاتی ہے مگر یہ زندگی کے نام پر طمانچے سے کم نہیں، یہ طمانچے اولاد کو بھی لگتے ہیں اور بوڑھے والدین کو بھی، ایسا وقت آتا ہے کہ جب میاں بیوی میں مناقشت ہو جاتی ہے کوئی مشکل آن پڑتی ہے، کوئی بیماری دبوچ لیتی ہے، کوئی آفت ٹوٹ پڑتی ہے، ایسے میں اگر بزرگ ساتھ

ہوں تو اُن کا سر پر ہاتھ رکھ دینا ہی بے پناہ ذہنی آسودگی عطا کر سکتا ہے، جوائنٹ فیملی سسٹم میں قباحتیں ہو سکتی ہیں لیکن باہمی افہام وتفہیم سے جو خوشیاں اور نعمتیں اس طرزِ حیات میں موجود ہیں اس کا اندازہ وہی لگا سکتے ہیں جنہیں یہ طرزِ حیات نصیب ہے۔ جب باپ بیٹے سے الگ ہو جاتا ہے، بیٹا باپ سے، بھائی بھائی سے اور سب Ecnomic Units بن جاتے ہیں، مشین بن جاتے ہیں تو جب یہ مشینیں خستگی کا شکار ہوتی ہیں تو انہیں سنوارنے والا کوئی نہیں ہوتا، یہ انسان نما مشینیں ایک ایسے المیے کا شکار ہو جاتی ہیں جس کا نتیجہ افسردگی مایوسی اور ڈپریشن کے سوا کچھ اور نہیں ہو سکتا چنانچہ ڈپریشن کی ایک بڑی وجہ یہی طرزِ حیات ہے۔

۸۔ بے مقصدیت:

مقصد زندگی کے لئے اتنا ہی اہم ہے جتنا کہ کشتی کے لئے چپو یا ملاح۔ جس شخص کی زندگی میں کوئی مقصد نہیں وہ دراصل ایک ایسی زندگی گزار رہا ہوتا ہے جسے وہ زندگی سمجھتا ہے مگر وہ زندگی ہوتی نہیں۔ اگر پیشِ نظر کوئی مقصد ہی نہ ہو تو شاید زندگی میں حرارت ہی باقی نہ رہے، کوئی لذت ہی نہ ہو، کوئی خواہش ہی نہ ہو۔ علامہ اقبالؒ نے جس شے کو آرزو کہا ہے یا عشق کہا ہے وہ دراصل مقصد ہے یعنی یہ کہ آپکی کیا خواہش ہے، آپ کیا کرنا چاہتے ہیں؟ زندگی میں آپ کا کیا کردار ہے اور جب یہ سب کچھ نہیں ہوتا تو زندگی وبال بن کر رہ جاتی ہے اور زندگی کھانے اور سونے کے سوا اور کچھ نہیں رہتی۔ ایسی زندگی کو جانوروں کی زندگی سے مماثلت دی جا سکتی ہے لیکن ایسے افراد کی کمی نہیں جن کی زندگی کا کوئی مقصد ہی نہیں، جو اس لئے جیتے ہیں کہ کھاتے رہیں اور کھاتے چلے جائیں، انواع واقسام کے پھل، سبزیاں اور جانے کیا کیا کچھ، لیکن یہ خواہش آہستہ آہستہ انسانی زندگی کو حیوانی سوچ عطا کر دیتی ہے اور وہ کھانے کے لئے جانے کس کس کو کھانے لگتا ہے، کس کس کا مال ہتھیا لیتا ہے اور کیسے کیسے ذرائع اختیار کرتا ہے۔ لیکن یہ سب دوڑ دھوپ اسے سکون نہیں دے سکتی۔ اعلیٰ مقاصد کا حصول ہی اعلیٰ زندگی کی ضمانت بلکہ مقاصد ہی زندگی کو وقار اور تمکنت عطا کرتے ہیں۔ جن مصلحین، دانشوروں اور مدبروں کے نام ہم تک پہنچے ہیں ان میں

سے ہر ایک کو کسی نہ کسی اعلیٰ مقصد نے زندگی عطا کی اور ایسی زندگی کہ وہ زندگی ختم ہو جانے کے بعد زندہ رہتے ہیں لیکن اگر ایسا نہ ہو تو پھر آہستہ آہستہ اطمینان اور سکون ختم ہونے لگتا ہے اور انسان اپنے آپ کو زندگی کی مشین کا ایک بے کار پرزہ سمجھنے لگتا ہے وہ خود اپنے آپ کو بے مصرف کہنے لگتا ہے اسے عزت وتوقیر نہیں ملتی، کوئی اسے محترم اور معزز نہیں گردانتا نتیجتاً وہ ایک خاک کا ڈھیر ہو جاتا ہے اور پھر چیونٹیوں کی طرح پاؤں تلے کچلا جاتا ہے، نہ اس دنیا میں اس کے آنے کا پتا چلتا ہے نہ جانے کا۔ یہی نہیں ایسے اشخاص کی زندگی بے کار ہو کر رہ جاتی ہے، وہ عضوِ معطل بن جاتے ہیں اور پھر اپنے ہی آپ سے نفرت کرنے لگتے ہیں چونکہ انہیں کہیں سے محبت نہیں ملتی اسی لئے وہ محبت کے مفہوم ہی سے ناواقف ہو جاتا ہے اور نتیجتاً مایوسی کے سوا اور کچھ نہیں ہوتا اور پھر وہی عارضہ لاحق ہو جاتا ہے جسے ڈپریشن کا نام دیا گیا ہے۔

۹۔ طویل علالت:

صحت اور بیماری زندگی کا لازمی حصہ ہیں جس طرح روح اور بدن دونوں ایک دوسرے کے ساتھ مکمل طور پر جڑے ہوئے ہیں، انتہائی صحت مند انسان بھی بیمار ہو سکتا ہے ویسے بھی ہمارا تمام ماحول بیماری کے لئے نہایت سازگار ہوتا چلا جا رہا ہے، پہلے Germs کی بات ہوتی تھی اب Virus کی بات ہوتی ہے، Immunity کی کمی بھی ایک بڑی اہم وجہ ہے اور ویسے بھی انسانی جسم آخر جسم ہی تو ہے۔ آپ لاکھ کوشش کر لیں وقت کے ساتھ ساتھ قویٰ کو مضمحل ہونا ہی ہوتا ہے اور عناصر آہستہ آہستہ پریشان ہونے لگتے ہیں اس لئے بیماری سے مفر ممکن ہی نہیں اور ہمارے دور میں بلکہ ہمارے وطنِ عزیز میں جہاں جعلی طبیبوں کی کمی نہیں وہاں جعلی ادویہ بھی افراط سے دستیاب ہیں اور پھر ان ماہرینِ طب کا بھی فقدان نہیں جو بغیر پڑھے صحت کے اسرار و رموز جان لیتے ہیں کیونکہ ان کے نزدیک صحت کا حال انسان کے برجوں اور ستاروں میں لکھا ہوتا ہے، ان کی ہتھیلیوں کی لکیروں میں ہوتا ہے، ان کی نبض کی دھڑکن بتا دیتی ہے اور پھر ویسے بھی پہنچے ہوئے لوگوں کے لئے یہ سب کچھ جاننا کہاں مشکل ہوتا ہے، وہ تو ہزاروں میل دُور رہ کے

والے مریض کو صحت سے فیض یاب کر سکتے ہیں بہر حال یہ داستان خونچکاں تو بڑی طویل ہے لیکن مختصر بات یہ ہے کہ بیماری زندگی کا لازمی حصہ ہے اور جب کوئی بیماری لاحق ہوتی ہے یا قدرے طویل تر ہو جاتی ہے تو مزاج بگڑنے لگتا ہے، صحت کی امید کم ہونے لگتی ہے اور پھر بادِ نسیم بھی بادِ صر صر بن جاتی ہے، پھول کانٹے نظر آنے لگتے ہیں، نغمے نوحے بن جاتے ہیں، اپنے غیر دکھائی دینے لگتے ہیں اور اگر علالت طویل ہو گئی تو کوئی کب تک تیمار داری کرے گا، کب تک دھیان رکھے گا، زندگی عذاب بن کر رہ جاتی ہے، سوہانِ رُوح بن جاتی ہے اور میں نے لوگوں کو یہ کہتے بھی سنا ہے کہ اللہ مجھے اٹھا لے ـــــ اللہ اسے اٹھا لے۔ اور کچھ ایسے دانشور بھی ہیں جن کا خیال ہے کہ ناگفتنی حالت میں مرجانے یا مار دینے کی اجازت ہونی چاہیے، ہمیں تو اس رائے سے اتفاق نہیں لیکن ہم اتنا جانتے ہیں کہ طویل علالت جان کا روگ بن جاتی ہے اور اس کے ڈانڈے ڈیپریشن سے جا ملتے ہیں۔

۱۰۔ ڈیپریشن اور وطنِ عزیز

ڈیپریشن کے اسباب و علل اتنے ہیں کہ ان کا سراغ لگانا کارِ محال ہے۔ لیکن ایک اور سبب جس کا تعلق ہمارے وطنِ عزیز، مملکتِ خداداد سے ہے جس کے اعلانِ آزادی کے فوراً بعد انتقالِ آبادی کے حوالے سے جو ظلم ٹوٹے انکی داستان اب بھی ڈیپریشن پیدا کرنے کے لئے کم نہیں۔ آزادی کے بعد کے ادب میں اس المیے کی انتہائی دل خراش اور روح سوز داستانیں محفوظ ہیں اور پھر بابائے قوم اور بابائے ملت کے اٹھ جانے کے بعد وطنِ عزیز میں جو طوفان اٹھا اس کی کچھ روداد "شہاب نامے" میں موجود ہے اور نہ بھی ہو، ہم میں سے بہت سے اس طوفان بد تمیزی کے چشم دید گواہ ہیں اور پھر یوں ہوا جو نہیں ہونا چاہیے تھا اور وہ تادمِ تحریر ہوتا چلا جا رہا ہے ایسا لگتا ہے کہ ہمارے وطنِ عزیز کو ہماری اپنی نظریں لگ گئی ہیں، ہمارے اپنے پروردہ دیمک نے اسے چاٹ لیا ہے، حالیہ سالوں میں جو کچھ ہوا ہے اس نے جانے کتنوں کی نیندیں اڑا دی ہیں، کتنوں کو بے کل و بے قرار کر دیا ہے، کتنے یتیم ہو گئے ہیں، کتنی بیوائیں ہوئی ہیں، کتنوں کی آبروئیں لٹی

ہیں، کاروبار ٹھپ ہو کر رہ گئے ہیں، مہنگائی کا عفریت خونخوار تر ہوتا چلا جا رہا ہے، بد نظمی اپنے عروج پر ہے، بہر کیف چند خاندانوں کے وارے نیارے ہیں، سب دن ان کے ہیں، سب راتیں ان کی ہیں، ہر شب شبِ بارات ہے، ہر دن روزِ عید ہے، مگر عوام الناس چکی کی مشقت کے باوجود نان شبینہ کو ترس رہے ہیں، چند ہی سالوں میں کوئی تیس ہزار اہلیانِ وطن لقمۂ اجل بن گئے ہیں، پانچ ہزار سیکورٹی فورسز کے نوجوانوں نے اپنی جان جانِ آفریں کے حوالے کر دی ہے۔ اخبارات کی اطلاعات کے مطابق کوئی تین سو خودکش حملوں نے نہ کسی مسجد کو محفوظ چھوڑا ہے اور نہ کسی امام بار گاہ کو، نہ کسی تفریح گاہ کو، نہ کسی مارکیٹ کو، ہر جگہ موت کی آماجگاہ نظر آتی ہے، جانے کب کس کی موت آ جائے، ادھر ڈرونز (Drones) کے تابڑ توڑ حملے ہیں اور اُدھر یہ جانِ ناتواں ہے، جو کچھ کچھ مجھ میں، آپ میں اور سب میں تڑپ رہی ہے، ہر کوئی خوف زدہ ہے، ان برسوں میں اندرونی اور بیرونی سازشوں نے پاکستان کو پانچویں بد نظم سلطنت بنا دیا ہے اور کوئی ۴۷ ویں کرپٹ قوم۔ اس میں کسی ایک کا قصور نہیں، ہم سب قصوری ہیں، ملک قصور میں رہتے ہیں، ذرا اپنے گریبان میں جھانکیں اور دیکھیں کہ اس خونی ڈرامے میں ہم نے کون سا کردار ادا کیا، ہم کتنے فرض شناس رہے، کتنے دیانتدار، کون اپنے فرائض منصبی کو کماحقہ ادا کر سکا، کس نے تجارت کو عبادت بنایا، کس نے چادر اور چار دیواری کی عفت کو قائم رکھا، کس نے پریشان حالوں کا دکھ بانٹا، کتنے یتیموں کے سر پر ہاتھ رکھا، کتنے محتاجوں کی حاجت روائی کی، کون احکامِ خدا اور ارشاداتِ نبویؐ پر عمل پیرا ہوا، کس نے اپنے فرائض کی پاسداری کی، جواب نہایت حوصلہ شکن ہو گا اور لگے گا کہ ہم میں سے ہر ایک خودکشی کرتا رہا ہے، اپنے آپکو انجانے میں مارتا رہا ہے۔ خواہ ہم انفرادی طور پر ذمہ دار ہوں یا اجتماعی طور پر، صورت حال کچھ ایسی ہو گئی ہے کہ کوئی بھی اپنا ذہنی اور جسمانی توازن برقرار نہیں رکھ سکتا، ایسے میں مایوسی ہمارا مقدر بن جاتی ہے اور ڈیپریشن ہمارا اوڑھنا بچھونا:

۱۱۔ غیض و غضب

غصہ یا غیض و غضب سچ پوچھیے تو انسانی ذہن کے لئے بڑی آزمائش ہیں۔ کبھی کبھی تو

غصہ آنا عین فطرت کا تقاضا ہے جب Shakespeare کا ایک کردار Kent غصے میں آجاتا ہے تو بہت کچھ کہہ جاتا ہے اور جب اسے اس کی غلطی کا احساس دلایا جاتا ہے وہ کہہ اٹھتا ہے "غصے کا بھی کوئی حق ہوتا ہے یہی وجہ ہے کہ غصے میں کہے گئے الفاظ بعض اوقات نظر انداز کر دیئے جاتے ہیں لیکن غصے میں نکلے ہوئے الفاظ کے تیر ایسے زخم لگاتے ہیں کہ وہ مندمل نہیں ہو پاتے اور ان کی سزا بھی بڑی کڑی ہوتی ہے اور یہ بھی ایک آفاقی حقیقت ہے کہ بسا اوقات غصہ آنا فطری ہوتا ہے کہتے ہیں "A Hungry man is an angry man" بھلا کہ جب انسان بھوک سے نڈھال ہو رہا ہو اور وہ دیکھ بھی رہا ہو کہ جان بوجھ کر اس کے ساتھ ایسا سلوک کیا جا رہا ہے تو اس کا طیش میں آنا فطری ہے اس لئے ایسا شخص کسی نرم گوشے کا مستحق بھی ہو سکتا ہے لیکن سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ غصہ۔ غصہ کرنے والے پر حملہ آور ہوتا ہے جب غصہ آتا ہے تو ذہنی حالت دگرگوں ہو جاتی ہے فشارِ خون بڑھ جاتا ہے اور کبھی کبھی اتنا بڑھ جاتا ہے کہ جان لیوا ہو جاتا ہے۔ جس شخص پر غصہ آ رہا ہوتا ہے، وہ متاثر ہو یا نہ ہو غصہ کرنے والا شخص اپنے آپ کو ضرور کھا جاتا ہے۔ کسی کام پر ناپسندیدگی قدرتی عمل ہے، کتنی ایسی باتیں ہوتی ہیں جن سے ہمارا دل دُکھتا ہے ان کا اظہار ضرور ہونا چاہیے مگر اظہار معتدل ہو تو اس کے اثرات دونوں فریقین کے لئے فائدہ مند ہو سکتے ہیں اور اگر ایسا نہ ہو اور اکثر ایسا نہیں ہوتا کیونکہ غصے میں انسان ذہنی توازن کھو بیٹھتا ہے اور بُرے بھلے کا اسے کچھ زیادہ اندازہ نہیں ہوتا اسی لئے کسی نے کہا ہے کہ "Anger is momentary insanity" یعنی غصہ ایک لحاتی دیوانگی ہے اس لئے بہتر یہ ہے کہ اس سے گریز کیا جائے۔ Shakespeare کا ایک کردار کہتا ہے اور کیا سچ کہتا ہے۔

Anger's my meat; I sup upon myself.(۴۳)

یعنی غصے کی حالت میں میں اپنا ہی گوشت کھا رہا ہوتا ہوں کہتے ہیں کہ جب غصہ آئے تو اگر انسان کھڑا ہو تو اسے بیٹھ جانا چاہیے، بیٹھا ہو تو لیٹ جانا چاہیے یا یہ کہ ایک گلاس پانی پی لینا چاہیے کیونکہ بالعموم غصہ حرام ہوتا ہے اور اس حالت میں بُرے بھلے کی تمیز نہیں ہو سکتی

Thomas Jefferson نے کیا خوب کہا ہے.

When angry, count ten before you speak; If very angry, an hundred.(۴۴)

"جب تمہیں غصہ آجائے تو بولنے سے پہلے دس تک گن لو اور اگر بہت زیادہ غصہ آجائے تو بولنے سے پہلے ۱۰۰ تک گنو"، Jefferson کا یہ نسخہ بڑا ہی مجرب نظر آتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ غصہ اعصابی تناؤ کا باعث بنتا ہے سر میں درد ہونے لگتا ہے نسیں اُبھنے لگتی ہیں، انسان لال پیلا ہو جاتا ہے، کانپنے لگتا ہے اس کے منہ سے جھاگ نکلنے لگتی ہے اور اگر یہ کیفیت چند دن یا چند ہفتے قائم رہے تو یہ علامات ڈپریشن کی علامات بن جاتی ہیں اور خصوصاً اس وقت جب آپ کو کسی پر غصہ تو آ رہا ہو اور بہ مجبوری آپ اس کا اظہار نہ کر سکیں۔ غصے کی کیفیت صرف ایک شخص تک محدود نہیں رہتی بلکہ غصہ بعض اوقات وبائی صورت اختیار کر لیتا ہے۔ Boss نے اپنے ماتحت کو ڈانٹا، ماتحت نے اپنے ماتحت کو، اس نے گھر جا کر بیوی پر غصہ نکالا اور بیوی نے بچوں پر اور پھر بچے آپس میں لڑنے لگے اور گھر سے باہر نکلے تو ساتھیوں سے گتھم گتھا ہو گئے، ان کی حمایت میں غصے سے بھرپور ماں باپ گھر سے باہر نکلے، جو کچھ ہاتھ میں ہے دے مارا محلے والے دست و گریباں ہو گئے پھر پولیس آگئی اور پھر کیا ہوا! جانے کیا کچھ ہوا Jeorge Eliot کی کردار Meggi کو جب غصہ آتا ہے تو وہ اپنی گڑیا کو سوئیاں چبھونے لگتی ہے اور اس طرح اپنا غصہ اُتار لیتی ہے اس قسم کا غصہ Sadism۔ مردم آزاری اور Mosachosim یعنی خود آزاری کو جنم دیتا ہے اور یہ دونوں رویے غیر صحت مندانہ رویے ہیں اور شدید بلکہ سنگین ڈپریشن کو جنم دیتے ہیں اس لئے قرآن مجید میں "وَجَادِلْهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَن" کا حکم ہے یعنی" اور ان سے عمدہ طریقے سے گفتگو کیا کر"۔ ایک جگہ اور ارشاد ہے: ترجمہ: "اور لوگوں کے ساتھ اچھی طرح سے پیش آؤ" حضور کی حیاتِ طیبہ سے پتا چلتا ہے کہ اُن کی پوری زندگی دشمنوں اور مخالفوں کو معاف کر دینے میں گزری شعب ابو طالب، سانحۂ طائف اور فتح مکہ کے موقع پر حضور کی دریا دلی اور صلح جوئی سے کون انکار

کرسکتا ہے۔

یہ بھی سچ ہے کہ غصہ ایک فطری امر ہے اور اگر آپ غصے کو طعن و کر ہنا دبا لیں، مصلحتاً ہنستے اور مسکراتے رہیں تو بھی اس کے نتائج مثبت نہیں ہوں گے اور کبھی کبھی معتدل غصے کا اظہار صحت کے لئے مفید بھی ہو سکتا ہے کیونکہ اس طریقے سے آپ کے غصے کے جذبات کی Catharsis ہو جاتی ہے۔ عام زندگی میں آپ نے مشاہدہ کیا ہوگا کہ جو لوگ ہاتھ سے کچھ نہیں کر سکتے زبان سے اپنا کتھارسس کر لیتے ہیں اس طرح کے Catharsis کی صورت کوئی غیر فطری امر نہیں ہے تاہم غصہ ایک منفی قدر ہے اور اس کے اظہار کی سنگینی ہولناک نتائج پیدا کر سکتی ہے اور کبھی کبھی مایوسی اور افسردگی کا باعث بن سکتی ہے:

۱۲۔ اپنی نظروں میں گر جانا اور اپنے آپ پر ترس کھانا

خود ترسی اور اپنی عیب جوئی ایسے اعمال ہیں جو نامعقول رویے کو جنم دیتے ہیں اور نامعقولیت ڈپریشن کی مختلف اشکال میں ظاہر ہوتی ہے۔ ایسے اشخاص کی کمی نہیں جو اپنے آپ کو نحیف و نزار سمجھنے لگتے ہیں اور اپنے آپ کو منوں بوجھ تلے دبا محسوس کرتے ہیں اور سورۃ احزاب کی ایک آیت کی غیر واضح وضاحت کرتے ہیں۔

اِنَّا عَرَضۡنَا الۡاَمَانَةَ عَلَی السَّمٰوٰتِ وَالۡاَرۡضِ وَالۡجِبَالِ فَاَبَیۡنَ اَنۡ یَّحۡمِلۡنَهَا وَاَشۡفَقۡنَ مِنۡهَا وَحَمَلَهَا الۡاِنۡسَانُ ؕ اِنَّهٗ کَانَ ظَلُوۡمًا جَهُوۡلًا ۙ (۲۴)

ترجمہ: ''ہم نے اپنی امانت کو آسمانوں پر، زمین پر اور پہاڑوں پر پیش کیا لیکن سب نے اس کے اٹھانے سے انکار کر دیا اور اس سے ڈر گئے مگر انسان نے اسے اٹھا لیا وہ بڑا ہی ظالم و جاہل ہے۔''
(۲۵)

آیت میں مذکورہ امانت اُن فرائض پر مشتمل ہے جو ہر ذی شعور پر فرض ہیں مگر بعض افراد اس سے مراد ایسا بوجھ اور ذمہ داری لیتے ہیں جس سے عہدہ برآ ہونا آسان نہیں حالانکہ ارشادِ باری تعالیٰ ہے کہ ''اللہ کسی کو اتنی تکلیف نہیں دیتا، جو اس کی برداشت سے باہر ہو'' اگر ایسا ہے

تو بے بسی اور مجبوری کی بات بے معنیٰ ہو جاتی ہے مگر قسمت اور تقدیر کے بتوں کے پجاری انسان کو بے بس اور مجبور ثابت کرنے پر تلے ہوئے ہیں اور یہ صورت حال ڈپریشن کو جنم دیتی ہے۔

یہ سچ ہے کہ بعض لمحات اتنے ہمت آزما ہوتے ہیں کہ بڑے بڑے اشخاص گھٹنے ٹیک دیتے ہیں لیکن مردِ مومن، مردِ آہن، مردِ آفاقی، تگ و تاز کا پیکر ہوتا ہے لیکن بدقسمتی سے تصورِ تقدیر نے انسان کی تقدیر ہی بدل کے رکھ دی ہے، وہ جو اپنی تقدیر کا مالک تھا تقدیر کا غلام بن گیا، طلسمِ تقدیر کے گنبدِ بے در میں محصور ہو گیا، جس سے کبھی قیصر و کسریٰ کے ایوان لرزتے تھے اب وہ چھوٹی چھوٹی اشیاء سے لرزنے لگا، تقدیر کا یہ تصور دراصل زوال یافتہ تہذیبوں اور ثقافتوں سے اسلامی تہذیب میں در آیا تھا۔

اقبال نے تقدیر کے لات و منات کو پاش پاش کرنے کی ہر ممکن کوشش کی اور بتایا کہ دراصل تقدیر سے مراد وہ امکانات ہیں جو انسانی دل و دماغ میں موجود ہوتے ہیں۔ انہوں نے ثابت کیا کہ انسان عمل میں آزاد ہے، تقدیر نہ ستاروں میں ہے اور نہ ہاتھ کی ریکھاؤں میں۔ تقدیر انسان خود بناتا ہے یہی وجہ ہے کہ وہ اپنے اعمال کے لئے جواب دہ ہے۔ ایک مجبور اور بے بس شخص اپنے اعمال کے لئے کیونکر جواب دہ ہو سکتا ہے لیکن تقدیر کا فلسفہ اتنا عام ہوا کہ ہر شخص اپنے آپ کو تقدیر کے ہاتھوں میں کھلونا سمجھنے لگا۔ جبر و قدر کا یہ مسئلہ علم الکلام کا جزو لاینفک ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس انداز سے جابر قوتوں کو اپنے مقاصد حاصل کرنے میں مدد ملی لیکن سادہ لوح اور کم سواد انسان سرمایہ دارانہ اور جابرانہ قوتوں کے ان ہتھکنڈوں کو نہیں سمجھ سکے نتیجتاً عمل کی قوتیں دم توڑنے لگیں اور تقدیر کے تصور نے انسان کو عضوِ معطل بنا کر رکھ دیا اور پھر وہ خود رحمی اور خود ترسی کا شکار ہو گیا وہ تو مجبورِ محض ہے، وہ کیا کر سکتا ہے، اس کے تو ہاتھ میں کچھ بھی نہیں، صبر اور شکر کے سوا اور وہ کیا کرے، یہ تصور انسان کی تمام صلاحیتوں کو چاٹ گیا اور اس طرح آہستہ آہستہ وہ عضوِ معطل بن کر رہ گیا۔ اسی طرح خانقاہی نظام نے انسان کو محض ایک سراب، ایک گمان اور ایک تصور بنا کر رکھ دیا۔ یہ کہ انسان کو دنیا سے تعلق چھڑا لینا چاہیے اور خانقاہی زندگی گزارنی چاہیے کیونکہ دنیا ناپاک

ہےاوراس میں دل لگانا کسی انسان کو زیب نہیں دیتا۔جبر و تقدیر کے اس تصور نے انسان کو یاس و حسرت کی تصویر بنا کر رکھ دیا۔قناعت کے تصور نے قوتِ عمل ہی چھین لی اور ایسا لگنے لگا کہ انسان تقدیر کے ہاتھوں میں ایک کھلونا ہے۔یہ نظریات حافظ شیرازی کے کلام میں بڑی وافر مقدار میں موجود تھے لیکن اقبالؒ نے اپنے نظریات سے قوم میں ایک نئی روح پھونکنے کی کوشش کی اور مردِ مومن کو کھل کر خراجِ تحسین پیش کیا۔

مہر و مہ و انجم کا محاسب ہے قلندر
ایام کا مرکب نہیں راکب ہے قلندر

علامہ اقبالؒ مزید کہتے ہیں

تن بہ تقدیر ہے آج اُن کے عمل کا انداز
تھی نہاں جن کے ارادوں میں خدا کی تقدیر
فقیہ شہر بھی رہبانیت پہ ہے مجبور
کہ معرکے ہیں شریعت کے جنگِ دست بدست
اسی قرآں میں ہے اب ترکِ جہاں کی تعلیم
جس نے مومن کو بنایا مہ و پرویں کا امیں
عبث ہے شکوۂ تقدیرِ یزداں
تو خود تقدیرِ یزداں کیوں نہیں ہے

دراصل اقبالؒ نے عجمی تصوف کے اثر سے ہندی تصوف کو ترکِ دنیا کا علمبردار سمجھا اور یہ بڑی حد تک سچ بھی تھا کیونکہ یہ تصوف بے عملی کے مترادف تھا۔یہ ترکِ دنیا کی دعوت دیتا تھا اور دنیا کو مومن کے لئے دوزخ سمجھتا تھا،دنیا کے طالب کو سگِ دنیا سمجھا جانے لگا تھا،مردار خور کہا جانے لگا،تجرد،گوشہ نشینی،ترکِ لوازم،عبادات میں شدت اور فنائے ذات کو اہمیت دی جانے لگی تھی،تعلیم یہ دی جاتی تھی کہ دنیا کسی عذاب سے کم نہیں،جب تک روح بدن کی قید میں ہے زندگی

تڑپتی اور سسکتی رہے گی،انسان کو اپنی خودی مٹا دینی چاہیے۔

مٹا دے اپنی ہستی کو اگر کچھ مرتبہ چاہے
کہ دانہ خاک میں مل کر گل و گلزار ہوتا ہے

اقبال کو اسلام کے سادہ اور خالص تصوف سے تو بڑا لگاؤ تھا لیکن وہ سمجھتے تھے کہ یہ فلسفۂ زندگی،زندگی کش ہے،کیونکہ وہ انسانی انا کو فریب تخیل سمجھتے تھے اور اس کے پھندے سے نکل جانے کو اہم گردانتے تھے،ابنِ عربی نے ترکِ دنیا کو اسلام کا لازمہ قرار دے دیا تھا،صوفیا بڑھ چڑھ کر اس کا اظہار کرتے تھے اور اس کو دین سمجھتے تھے بلکہ روح کی معراج قرار دیتے تھے،تصوف کے اس منفی رجحان کے ساتھ ساتھ تقدیر کا انسانیت کش تصور بڑی گھناؤنی شکل اختیار کر چکا تھا،انسان کو مجبورِ محض قرار دے دیا گیا تھا۔

اور ذوقؔ بول اٹھا:

لائی حیات آئے قضا لے چلی چلے
اپنی خوشی نہ آئے ،نہ اپنی خوشی چلے

لیکن اقبالؒ نے اس تصور کو رد کر دیا،انہوں نے کہا کہ انسان بااختیار ہے اتنا با اختیار کہ اپنے بارے میں خود فیصلے کر سکتا ہے،وہ کسی میکانکی جبر کا نتیجہ نہیں،انہوں نے کہا اور اپنے مشہور خطبات میں وضاحت کی کہ تقدیر سے مراد اندازہ لگانا ہے،قرآن میں یہ لفظ انہی معنوں میں آیا ہے،تقدیر سے مراد وہ زمانہ ہے جس کا ظہور ابھی ہونا ہے،یوں اقبال نے تصوف اور تقدیر کے منفی رویوں پر کاری ضرب لگانے کی کوشش کی،لیکن صدیوں پرانا یہ روگ روگ ہی رہا،وہ جو اقبال کے شعر پڑھتے ہیں اور سر دُھنتے ہیں وہ بھی اقبالؒ کے اس فلسفے کی گہرائی اور گیرائی سے ناواقف ہیں اب بھی تقدیر سے مراد طے شدہ نظامِ حیات ہے اور انسان کو مجبورِ محض سمجھا جاتا ہے۔اس سے قطع نظر کہ اس طرح کے تصورات اسلامی جزا و سزا کے عقیدے ہی کو باطل قرار دے دیتے ہیں اور پورے نظامِ حیات کو درہم برہم کر دیتے ہیں یہی نظریہ عوام اور خواص میں بہت مقبول رہا ہے اور

ہے کیونکہ اس میں جانے کتنوں کا بھلا ہوتا ہے، جانے کتنوں کی دال روٹی چلتی ہے، کتنوں کے آستانے آباد ہوتے ہیں، کتنی جاگیریں محفوظ رہ جاتی ہیں اور کتنے سلطانوں کی سلطانی چلتی ہے اور پھر انسان، بے چارہ انسان، ذمہ داریوں سے بری ہو جاتا ہے اور اپنی کاہلی اور سستی کا جواز تلاش کر لیتا ہے۔ طالب علم کہتا ہے کہ وہ نا کام ہوا کیونکہ تقدیر میں یہی لکھا تھا، وہ جس کے گھر کا چولہا سرد پڑ جاتا ہے، وہ مطمئن ہو جاتا ہے کہ یہ سب کچھ اوپر والے کی مرضی ہے۔ اوپر والا جسے چاہے تخت نشین کر دے اور جس کی قسمت میں چاہے تختۂ دار لکھ دے، بس اس کی مرضی ہے اسی کی چلتی ہے۔ بظاہر تو یہ سوچ بہت سے کاہلوں اور بے عملوں کو تسکین فراہم کر دیتی ہے لیکن یہ تصور بے بسی اور مجبوری کے جو درد کرتا ہے، مایوسی کی جو لہر بیدار ہوتی ہے اس کا اندازہ لگانا بھی مشکل ہے، بے بسی کا یہ تصور روح کو جامد کر دیتا ہے اور جسم کو مفلوج مگر اس حالتِ زار سے قبل انسان مایوسی کی ان اتھاہ گہرائیوں میں پہنچ جاتا ہے جہاں سے باہر نکلنا ممکن ہی نہیں ہوتا اور یوں ڈپریشن کی ہلاکت خیزیاں بستیوں کی بستیاں نگل جاتی ہیں، تہذیبیں ملیا میٹ ہو جاتی ہیں قومیں زندہ درگور ہو جاتی ہیں، ان کا کوئی مرثیہ پڑھنے والا بھی نہیں رہتا، کوئی آنسو بہانے والا بھی نہیں بچتا اور اس تباہی میں وہ اشخاص بھی ملیا میٹ ہو جاتے ہیں جو ایسے تصورات کے قائل ہی نہیں ہوتے کیونکہ وبا تندرست اور بیمار میں کوئی فرق نہیں کرتی سب کو روگ لگ جاتا ہے، سب موت کی وادیوں میں اتر جاتے ہیں، یہ زندہ لاشیں، یہ مردہ پیکر، یہ بے روح جسم، یہ بے جان اشخاص خود اپنے خیالات کے سانپوں کی بھینٹ چڑھ جاتے ہیں، اپنے ہی تخیلات کے اثرات انہیں نگل جاتے ہیں، ان کی اپنی ہی قوموں کے مگر مچھ انہیں لقمہ اجل بنا لیتے ہیں اور پھر مزے کی بات یہ ہے کہ یہ سانپ، یہ اژدھے، یہ مگر مچھ بھی دم توڑ دیتے ہیں۔ ہماری رائے میں خودترسی اس طرح کے نظریات کی دین ہے جس کی بھینٹ افراد ہی نہیں اقوام بھی چڑھ جاتی ہیں، زوال یافتہ اقوام میں یہی زہرِ ہلاہل عام رہا اس نے ڈپریشن کو جنم دیا، اس تصور نے مایوسی کے پہاڑ کھڑے کر دیئے نا امیدی کے شہر آباد کئے اور نارسائی کی بستیاں بسائیں۔ افسوس صد افسوس

"آدمی آدمی کو چاٹ گیا"

اس خودترسی نے اپنی ذات کو ملامت کا نشانہ بھی بنایا، انسان دکھ سے بلبلا کر اپنے آپ کو کوسنے لگا، "میں کیوں پیدا ہو گیا تھا۔۔۔۔۔میرے ماں باپ نے مجھے کیوں جنا تھا، ہاں میں ہی قصوروار ہوں، میں ہی گناہ گار ہوں، مجھے جینے کا کچھ حق نہیں۔۔۔۔۔جب تک یہ ناپاک جسم میری روح پر مسلط رہے گا نجات کی کوئی راہ نہیں" چنانچہ شاعروں نے اپنے تخلص بھی آسی، گناہ گار، دکھی، آنسو، گستاخ اور جانے کیا کیا رکھ لئے کہ یہی اپنے منہ پر طمانچہ لگانے کی ایک شکل تھی۔

نفی ذات کی یہ گھناؤنی شکل بڑے اندوہناک نتائج پیدا کرتی ہے، اپنی ذات سے نفرت، اپنے ہونے کا گناہ گھن کی طرح انفرادیت کو کھائے جاتا ہے، کوئی اپنا گلا دبا لیتا ہے، کوئی گریباں چاک صحراؤں میں نکل جاتا ہے، دکھ سے نجات کے لئے محبوب تراش لئے جاتے ہیں، میکدے آباد ہو جاتے ہیں اور بازار میں چہل پہل ہونے لگتی ہے طوائف کے کوٹھے آباد ہو جاتے ہیں، سائیوں، ستارہ شناسوں کی چاندی ہو جاتی ہے، فرد مٹ جاتا ہے اور ہم صرف ڈپریشن کی علامتیں اور علاج تلاش کرتے رہتے ہیں اور ہاتھ کچھ نہیں لگتا۔ یہ ایک اتنا عظیم المیہ ہے، اس قدر سنگین صورتِ حال ہے کہ قیامت سے پہلے قیامت برپا ہو جاتی ہے اور اس قیامت میں کوئی خدا، کوئی ناخدا، کوئی حساب اور کوئی باز پرس کرنے والا نہیں ہوتا، کاش کہ تقدیر اور تصوف کے ان جان لیوا امراض کی کوئی دوا دریافت ہو جائے۔ ہماری رائے میں اس کی دوا قرآن حکیم میں موجود ہے۔ علامہ اقبالؒ کے کلام میں تلاش کی جا سکتی ہے اور زندگی کے بارے میں مختلف رویوں کی تشکیل سے ممکن ہو سکتی ہے۔

۱۳۔ جنسی نا آسودگی

نا آسودگی زندگی کی تمام خوشیاں چھین لیتی ہے اور زندگی بے رنگ و بے مزہ نظر آنے لگتی ہے سب لطف جاتا رہتا ہے، کچھ بھی کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ نا آسودگی کی بہت سی وجوہات ہیں لیکن جہاں کارل مارکس بھوک کو زندگی کی بنیادی ضرورت قرار دیتا ہے اور کہتا ہے کہ ہماری

ساری کوششیں، جبلتیں اور اُمنگیں پیٹ کی حاجات کے گرد گھومتی ہیں وہاں سگمنڈ فرائڈ جنس کو انسانی جذبوں، خواہشوں اور ضرورتوں کا محور قرار دیتا ہے اس کے نزدیک انسانی ذہن کی ساری الجھنیں جنسی نا آسودگی کے باعث جنم لیتی ہیں اور پھر انسانی دل و دماغ کو اس قدر متاثر کرتی ہے کہ وہ Neurosis یعنی ذہنی الجھنوں کا شکار ہو جاتا ہے، انہی ذہنی الجھنوں میں یقیناً ڈپریشن شامل ہے۔ Sigmund Freud ۱۸۵۶ء میں چیکوسلواکیہ میں پیدا ہوا اس نے میڈیکل سائنس کا بھرپور علم حاصل کیا۔ اس نے پیرس جا کر اپنے علم کی تشنگی بجھائی اور ہسٹیریا کا علاج Hypnosis سے کرنے لگا مگر پھر اس نے یہ طریقہ ترک کر دیا۔ اس نے خوابوں کی حقیقت پر بھی گہری روشنی ڈالی اور نفسیات کی دنیا میں ہلچل پیدا کر دی لیکن اس کا بنیادی نقطہ انسانی ذہن رہا اور وہ اس نتیجے پر پہنچا کہ انسانی ذہن کی تمام بیماریاں دبی ہوئی جنسی خواہشات کا نتیجہ ہیں جس کا آغاز بچپن ہی سے ہو جاتا ہے۔ اس کے نظریات سے بہت اختلاف کیا گیا لیکن اس کے نظریات کو رد کرنا کسی کے لئے بہت آسان نہیں تھا۔ Sigmund Freud کا بنیادی نقطہ نظر یہی رہا ہے کہ Nothing ever experienced is ever absolutely "forgotten" یعنی "انسان اپنے تجربات کو کبھی بھلا نہیں سکتا"۔ شعوری طور پر وہ لاکھ بھول جائے مگر اس کا لاشعور ایک ایک بات یاد رکھتا ہے اور اس کے ذہن کو متاثر کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ وہ بچپن کے تجربات کو بڑی اہمیت دیتا ہے، وقت کے ساتھ ساتھ بچہ بڑا ہو جاتا ہے اور اسے بچپن کی بہت سی باتیں یاد نہیں رہتیں لیکن وہ اس کے لاشعور میں ہلچل مچاتی رہتی ہیں۔ ماہرین نفسیات کا یہ فریضہ ہے کہ وہ ان بھولی بسری باتوں کو فرد کے شعور میں لائے اور اسے انکے منفی اثرات سے نجات دلائے۔ دبی ہوئی خواہشات Freud کے نزدیک تمام ذہنی بیماریوں کی بنیاد ہیں وہ اسے Repressed infantile sexuality کا نام دیتا ہے۔ یعنی بچپن کے دبے ہوئے جنسی محرکات خوابوں کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں اور نہ بھی ظاہر ہوں تو انسانی کردار کو بُری طرح متاثر کرتے ہیں۔ وہ کہتا ہے کہ بچپن کے تجربات بڑے ہولناک ہوتے ہیں اور بچے اپنے قریبی

رشتے داروں کے جنسی استحصال کا باعث بنتے ہیں، وہ یہ بات کسی کو بتاتے بھی نہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ بھول جاتے ہیں مگر یہ بھول محض شعوری ہوتی ہے، لاشعوری نہیں۔ ماہرین نفسیات اور ذہنی امراض کے معالجین مختلف ذرائع سے ان بھولے ہوئے واقعات کو مریض کے ذہن میں لانے کی کوشش کرتے ہیں اور پھر کوئی صحت مندانہ حل پیش کرتے ہیں اور اگر ایسا نہ کیا جائے تو انسانی ذہن انجانی الجھنوں اور پریشانیوں کا اتنی بُری طرح شکار ہوتا ہے کہ وہ عملی طور پر کوئی کام بھی تسکین سے نہیں کر پاتا، الجھنوں کا شکار ہو جاتا ہے لڑنا جھگڑنا شروع کر دیتا ہے Freud کے نزدیک بچپن میں بچہ خود جنسی لذتوں کا شکار ہوتا ہے اور اس کے انگوٹھا چوسنے کی خواہش اسی جنسی خواہش کی تسکین کی غماز ہے، بچہ چیزوں کو کاٹتا ہے اور ہر ایک چیز کو منہ میں ڈالنے کی کوشش کرتا ہے وہ چٹکی پسند کرتا ہے، چیزوں کو دباتا ہے ہاتھ اور پاؤں سے حرکات کرتا ہے، اس کے خیال میں یہ سب کچھ بچے کو جنسی تسکین عطا کرتا ہے بڑا ہو کر یہی سب کچھ محبت میں تبدیل ہو جاتا ہے اور فنونِ لطیفہ کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ Freud جنس کو محبت کا مترادف قرار دیتا ہے۔ اس کے نظریے سے اختلاف بھی کیا گیا ہے لیکن ان نظریات میں بڑی صداقت بھی دکھائی دیتی ہے۔ وہ کہتا ہے کہ انسان تین عناصر سے متاثر ہوتا ہے Ego,Id اور Super Ego۔ Id سے مراد انسان کے جبلی طور پر خوش رہنے کی خواہش ہے، وہ خوش رہنا چاہتا ہے لیکن Super Ego یعنی معاشرے کے اپنے اصول وضوابط ہیں، انسان کو ان کی پابندی کرنا پڑتی ہے۔ Ego کا کام یہ ہے کہ وہ Id اور Super Ego میں مصالحت کرانے کی کوشش کرے یعنی بنیادی انسانی جذبوں کو کوئی ایسے مواقع مہیا کرے جو معاشرے کی نظر میں قابلِ قبول ہوں یعنی دبی ہوئی خواہشات کو اظہار کے مواقع مہیا ہوں اس کوشش کو وہ Sublimation کا نام دیتا ہے یعنی بنیادی جبلی خواہشات کو پاک صاف کر کے چھان پھٹک کے ساتھ فنی پیرائے میں پیش کر دیا جائے۔ اگر آپ اپنی محبت کا اظہار برملا نہ کر سکیں تو غزل اور گیت کے ذریعے کر لیں۔ وہی بات جو اقبالؒ نے کہی تھی:

فلسفہ و شعر کی اور حقیقت ہے کیا

حرفِ تمنا جسے کہہ نہ سکیں رُو برو

اس ذریعۂ اظہار سے کسی قدر تسکین ضرور حاصل ہو سکتی ہے لیکن ضروری یہ ہے کہ معاشرہ فرد کی خواہشات کا اتنا گلا نہ دبا دے کہ ساتھ ہی فرد کی موت واقع ہو جائے، یہ موت جسمانی نہ سہی، ذہنی ضرور ہوتی ہے اور یہ موت اتنی خوفناک ہوتی ہے اسے وہ اچھی طرح جانتے ہیں جنھیں اس تجربے سے گزرنا پڑتا ہے یوں شاید جسمانی طور پر تو فرد زندہ رہ جاتا ہے لیکن اس کا ذہن، اس کی روح، اس کے جذبات و احساسات خاک میں مل جاتے ہیں اور پھر خاک کا یہ پُتلا خاک اُڑاتا رہ جاتا ہے، اس خاک کے مماثل ہوتا ہے جس کے اوپر وہ چل پھر رہا ہوتا ہے اور جس میں اسے بالآخر ضم ہو جانا ہوتا ہے۔

جنسی نا آسودگی کی قیامت خیزیوں کا احساس اس سے زیادہ کیا ہو سکتا ہے لیکن شومئی قسمت سے ہماری روایات، ہمارا جاگیرداری نظام، قبائلی طرزِ فکر، ترکِ دنیا کے نظریات، قسمت کے لات و منات کا جبر کچھ بھی سوچنے نہیں دیتا اور یوں اللہ کی زمین پر اللہ کے بندے چیونٹیوں کی طرح رینگتے پھرتے ہیں اور ان کی انا خاک میں مل جاتی ہے اور ان کی شخصیت ٹکڑے ٹکڑے ہو جاتی ہے۔

مہذب دنیا جنس کی اہمیت سے پوری طرح واقف ہے اور مذاہبِ عالم نے بھی اس کا پورا پورا خیال رکھا ہے لیکن راہبوں، ملاؤں اور نام نہاد مذہبی پیشواؤں نے اپنی ذاتی اغراض اور ضروریات کے پیشِ نظر آسمانی کتابوں کو Criminal codes بنا کر رکھ دیا ہے، گویا آسمانی کتابیں صرف سزا اور جزا کی آئینہ دار ہیں جبکہ ایسا ہرگز نہیں اور یہی بات فرائڈ نے اور پھر ایڈلر اور دیگر ماہرینِ نفسیات نے واضح کرنے کی کوشش کی ہے۔ Freud کا Oedipus Complex کا تصور بعض مکاتیبِ فکر کو چونکا دیتا ہے، اس تصور کے مطابق بچہ اوائل عمر ہی سے جنسی خواہشات سے متصف ہوتا ہے، اس کے خیال میں بیٹی باپ سے متاثر ہوتی ہے اور بیٹا ماں سے۔ اگر یہ صورتحال معقول طریقے سے نہیں نبھتی تو بچہ بڑا ہو کر بہت سی ذہنی پیچیدگیوں کا شکار رہتا

ہے اور اپنی ازدواجی زندگی کو بھی کامیاب نہیں بنا سکتا، بچپن کی جنسی الجھنیں تا عمر بچے کے ساتھ رہ سکتی ہیں تا آنکہ کوئی ماہرِ نفسیات الجھن کا پتا چلا لے اور سلجھانے کی کوشش کرے۔ یوں Freud کے نزدیک جنسی مسائل کا شافی حل ہی ذہنی پیچیدگیوں سے نجات دلا سکتا ہے اور اس کے نتیجے میں ڈپریشن جیسے موذی مرض سے رستگاری حاصل ہو سکتی ہے۔ مگر Freud کے برعکس Alfred Adler جو ۱۸۷۰ء میں پیدا ہوا نے Freud سے اتفاق نہیں کیا اور اس نے ایک نئے دبستانِ نفسیات کو جنم دیا جسے وہ Individual Psychology کا نام دیتا ہے۔ اس کے خیال میں ذہنی عارضے Neurosis کی وجہ جنسی پیچیدگی نہیں بلکہ احساسِ کمتری ہے۔ یہ صورت حال فرد کے لئے بڑی تکلیف دہ ہوتی ہے۔ ہر شخص اپنا اثبات چاہتا ہے اپنے مقام کا درست تعین چاہتا ہے اور دوسروں کے غلبے سے نجات پانا چاہتا ہے، اگر ایسا نہ ہو سکے تو اصل پیچیدگی پیدا ہو جاتی ہے اور فرد اپنی ذات کو مٹا دیتا ہے، ختم ہو جاتا ہے اگر وہ رائج الوقت درست فکر و عمل اختیار کرے اور اسے صحیح راہنمائی دستیاب ہو جائے تو وہ احساسِ کمتری سے نجات پا سکتا ہے یعنی کسی کمی اور نقص کو دور کرنے کے متبادل طریقے مثلاً اگر کوئی شخص دیکھ نہیں سکتا تو وہ اپنی باقی حسیات سے بھرپور استفادہ کر کے متبادل ذرائع اختیار کر لیتا ہے مثلاً وہ پڑھنے لکھنے کا کام ٹیپ ریکارڈر یا بذریعہ بریل کسی دوست کی مدد سے سرانجام دے سکتا ہے اور اپنی فطری کمی کی تلافی کر سکتا ہے، اگر وہ سن یا بول نہیں سکتا تو وہ اشاروں کی زبان سے گفتگو کر سکتا ہے اور لکھنے کا ہنر بھی حاصل کر سکتا ہے۔

جب کوئی بچہ پیدا ہوتا ہے تو اس کا پہلا مسئلہ اعتماد ہے، جب اسے یہ اعتماد ہو جاتا ہے کہ اسے اہمیت دی جا رہی ہے، اسے پیار کیا جا رہا ہے تو وہ خوب پھلتا پھولتا ہے وگرنہ بصورتِ دیگر وہ چڑچڑا ہو جاتا ہے، اپنے کھلونوں کو توڑتا ہے اور تخریبی سرگرمیوں میں الجھ جاتا ہے، چنانچہ Edler کے نزدیک بنیادی مسئلہ جنس کا نہیں بلکہ اثباتِ ذات کا ہے، اپنی شخصیت کے منوانے کا ہے، معاشرے میں مقام حاصل کرنے کا ہے، لیکن اس کوشش میں اگر صحیح ذرائع اختیار نہ کیے جائیں تو مسئلہ اور اُلجھ جاتا ہے اور ذہنی اُلجھنیں جنم لیتی ہیں، ماموری کا ایک مسلّمہ اصول یہ ہے کہ

محنت اور مسلسل محنت کو اصولِ زندگی بنایا جائے لیکن اگر محنت کی بجائے چوری چکاری، دھونس دھاندلی اور سینہ زوری سے شہرت حاصل کی جائے گی تو ذہنی تسکین میسر نہیں آسکتی، شعوری طور پر ایسا فرد مطمئن ہو سکتا ہے لیکن لاشعور ایسا ہونے نہیں دیتا، بھیانک خواب آتے ہیں، خوف پیچھا نہیں چھوڑتا چنانچہ Edler کے مطابق زندگی میں کامیابی کی شرط بااصول اسلوبِ حیات ہے اگر ایسا ممکن نہ ہو تو لامحالہ مشکلات پیدا ہوں گی۔ یہ مسائل بچپن سے شروع ہو جاتے ہیں اور اس کا تعلق خاندان میں بچے کے مقام سے بھی ہے جہاں بچے کو بہت سی سہولیات حاصل ہوں اور اسے محنت نہ کرنا پڑے تو اس کی عادات بگڑ جاتی ہیں، خاندان میں سب سے بڑا بچہ تحکمانہ انداز اختیار کر لیتا ہے، قدامت پسندانہ رویوں کا حامل ہوتا ہے، دوسرا بچہ دوڑ میں پیچھے رہ جاتا ہے اور آگے نکلنے کی کوشش کرتا ہے، تیسرا بچہ عام طور پر نظر انداز ہو جاتا ہے یا اسے زیادہ پیار ملنے لگتا ہے جس کی وجہ سے اس کی عادات بگڑ جاتی ہیں، بچپن کی یہ صورتحال بڑی عمر میں بہت سی ذہنی الجھنوں کا سبب بنتی ہے اگر بروقت رہنمائی میسر نہ ہو تو صورتحال اور بھی گمبھیر ہو جاتی ہے۔

Style of life طرزِ حیات کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا مثبت ماحول بچے کی مثبت رہنمائی کرتا ہے اور بچہ بڑا ہو کر زندگی کے مسائل سے مردانہ وار عہدہ برآ ہو سکتا ہے اور اگر ایسا نہ ہو تو یقیناً زندگی کے ہر موڑ پر خوف و ہراس گھیر لیتا ہے، بے چینی اور تشکیک راہ روک لیتی ہے اور کچھ بھی دکھائی سنائی یا سجھائی نہیں دیتا۔

دراصل تمام بیماریوں کا سرچشمہ "ڈپریشن" ذہنی بے اعتدالیوں کا نتیجہ ہوتا ہے جس کی ذمہ داری صرف فرد پر ڈالی نہیں جا سکتی، والدین ماحول اساتذہ اور دیگر معاشرتی عوامل بڑی اہمیت کے حامل ہوتے ہیں اگر بچپن میں جنسی آسودگی حاصل نہ ہو اور بچپن کے مسائل حل نہ ہو سکیں تو بڑی عمر میں گمبھیر پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں جنہیں اکثر مکاتیب فکر نے نظر انداز کر دیا ہے مثلاً ہمارے مذہبی پیشوا عفت اور پاک دامنی کی تو بات کرتے ہیں مگر بنیادی جبلی خواہشوں کو نظر انداز کر دیتے ہیں، ان کے پاس صرف ایک ہی حل ہے اور وہ یہ کہ جنہیں معاشرہ سفلی خواہشات کہتا ہے انہیں دبا

دیا جائے، نفسِ عمارہ کا گلا گھونٹ دیا جائے لیکن نفسِ عمارہ کا گلا گھونٹ کر نفسِ لوامہ کی نشوونما کتنی مشکل ہے اس کا اندازہ ماہرینِ نفسیات، بشریات اور عمرانیات بخوبی لگا سکتے ہیں۔

مذہب اسلام نے جنسی مسائل کا حل پیش کرنے کی بہت سی کوششیں کی ہیں مثلاً بالغ ہوتے ہی شادی کا اہتمام۔ عجیب بات یہ ہے کہ ایک طرف تو نوجوان نسل سے پاک دامنی اور پاک بازی کی توقع کی جاتی ہے مگر دوسری طرف سنِ بلوغت میں پہنچنے کے بیس، بیس سال تک ازدواجی زندگی ممکن نہیں ہوتی اس کی وجہ معاشی ہو یا معاشرتی مگر اس اہم مسئلے سے پہلو تہی ممکن نہیں اور تمام تر وعظ و تلقین کے باوجود مسائل نے جو گمبھیر صورتحال اختیار کر لی ہے وہ سب کے سامنے موجود ہے دراصل جیسا کہ پہلے عرض کیا گیا ہے قبائلی جاگیردارانہ اور کبھی کبھی خانقاہی روایات نے اسلامی اقدار کا چولہ پہن لیا ہوتا ہے، اگر کوئی اوائل عمر میں بیوہ ہو جائے تو معاشرے کا تقاضا یہ ہے کہ ساری عمر یونہی کاٹ دی جائے، اگر میاں بیوی میں ذہنی ہم آہنگی مطلقاً ختم ہو گئی ہے، ان میں کوئی بھی قدر مشترک نہیں، گھر فساد و فتنہ کی آماجگاہ بن گیا ہے، تو بتاریے، انہیں مرتے دم تک شادی کے مقدس رشتے کو نبھاتے رہنا چاہیے، مرد کے لئے دوسری شادی شجرِ ممنوعہ ہے، اسلام نے تو اس کی اجازت دی ہے مگر مسیحیت میں سرے سے اس کا تصور ہی موجود نہیں۔

اس صورتحال کے پیشِ نظر ذہن جس قیامت سے گزرتا ہے اور دل پر جو حشر ٹوٹتا ہے اس کا تصور بھی لرزہ طاری کر دیتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ ہر خاندان میں دو چار یا اس سے بھی زیادہ افراد ڈپریشن کا شکار ہوتے ہیں اور پوری خاندانی زندگی منتشر ہو کر رہ جاتی ہے، خاندان مل کر معاشرہ بناتے ہیں اور ایسا معاشرہ جس میں خاندان کھوکھلی اور غیر مطمئن زندگی گزار رہے ہوں وہاں پورا معاشرہ ایک عجیب بے چارگی، بے بسی اور کسمپرسی کا شکار ہو جاتا ہے، اصل مرض کے علاج کی بجائے کبھی منشیات کا سہارا تلاش کیا جاتا ہے تو کبھی جنس کا، کبھی سستی شہرت کا اور کبھی نام و نمود کا۔ زندگی میں یہ تضاد بلاشبہ مایوسی کو جنم دیتا ہے اور مایوسی قوتِ فکر و عمل سے عاری کر دیتی ہے چنانچہ ڈپریشن کی وجوہات میں انسان کے جذباتی اور نفسیاتی مسائل کو سرِفہرست رکھا جانا چاہیے۔

۱۴۔ جسمانی وجوہات:

ابھی تک مجموعی طور پر ڈپریشن کے حوالے سے نفسیاتی اور ذہنی مسائل کا ذکر کیا گیا ہے اور یہ بڑی حد تک درست ہے کہ جس ڈپریشن یا افسردگی اور مایوسی سے عموماً ہم دوچار ہوتے ہیں اس کا تعلق ذہن ہی سے ہوتا ہے یہ الگ بات کہ نفسیاتی اور ذہنی الجھنیں ذہن میں کیمیائی تبدیلیوں کا باعث بن سکتی ہیں اور کبھی کبھی بن بھی جاتی ہیں اس حوالے سے ڈپریشن کے بارے میں ہم خالصتاً میڈیکل پہلو کو نظرِ قارئین کرتے ہیں۔ اس سلسلے میں Perveen Kumar & Michael Clark کی Clinical Medicine سے مدد لی گئی ہے صفحہ نمبر 28 ملاحظہ ہو:

Clinical Medicine میں کچھ یوں درج ہے۔

"The central feature of this disorder is an abnormality of mood either, depression or elation or both"(۲۶)

''یعنی اس عارضے کی مرکزی علامت یہ ہے کہ ایک فرد کا مزاج غیر معمولی صورتحال اختیار کر لیتا ہے، یا تو وہ پستیوں میں اتر جاتا ہے یا بلندیوں میں اڑنے لگتا ہے یا دونوں کیفیات اس پر طاری ہو جاتی ہیں'' یعنی کبھی تو وہ اپنے آپ کو اسفل السافلین سمجھنے لگتا ہے اور کبھی مسجودِ ملائک یا اس مرتبے سے بھی کہیں بلند۔ یہ کیفیت بدلتی رہتی ہے، یہ کبھی بہت شدید ہو جاتی ہے اور جنونی حد تک پہنچ جاتی ہے اور کبھی فرد بالکل نارمل لگنے لگتا ہے۔ پروین کمار اور مائیکل کلارک Manic Depressive Disorder پر گفتگو کرتے ہوئے لکھتے ہیں کہ Bipolar manic Depression میں مریض کو مایوسی اور جنون کے دورے پڑتے ہیں اور Unipolar Disorders کے حوالے سے وہ کہتے ہیں کہ اس میں یا تو جنونی دورے پڑتے ہیں یا عام اداسی کی کیفیت جنم لے لیتی ہے۔ وہ مزید کہتے ہیں کہ ان کیفیات میں مریض کی کبھی کبھی صبح سویرے

آنکھ کھل جاتی ہے اور دن بھر موڈ میں اتار چڑھاؤ آتا رہتا ہے، کبھی مریض اس قدر مایوسی کا شکار ہو جاتا ہے کہ خود کو مجرم سمجھنے لگتا ہے اور خودکشی کرنا چاہتا ہے۔ ڈپریشن کی کیفیات میں خودرحمی اور اپنے آپ کو لعن طعن کرنے کی کیفیت نمایاں ہوتی ہے۔ آگے چل کر مصنفین نے ڈپریشن کی کچھ Clinical خصوصیات بھی بیان کی ہیں یعنی یہ کہ مریض بہت بلندیوں پہ اڑنے لگتا ہے، اس میں ایک خوشی کی لہر دوڑ جاتی ہے جس کی کوئی بنیاد نہیں ہوتی، حرکت تیز تر ہو جاتی ہے لیکن حاصل حصول کچھ بھی نہیں ہوتا، کبھی کبھی مریض کو یوں لگتا ہے کہ اس کا سر بوجھل ہو گیا ہے، سینے میں کچھاؤ ہے اور جسم میں درد محسوس ہو رہا ہے۔ ڈپریشن کے مریض کو دنیا بے کیف لگتی ہے اور اس کا جوش و خروش جاتا رہتا ہے خوشی ختم ہو جاتی ہے بات بات پر فکر لاحق ہو جاتی ہے اور پھر یوں بھی ہوتا ہے کہ دورہ اگر شدید ہو تو ہذیانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور کٹنے مرنے کو جی چاہتا ہے۔ شدید ڈپریشن میں عضویاتی نقص واقع ہو جاتا ہے اور ایسا جسمانی بیماری، سماجی دباؤ، ذاتی مسائل اور زندگی کی دیگر الجھنوں سے وقوع پذیر ہوتا ہے مگر یہ بات یاد رکھی جانی چاہیے کہ یہ کیفیت بڑی تغیر پذیر ہوتی ہے اور علاج کی ضرورت صرف شدید دوروں کی صورت میں محسوس ہوتی ہے۔ Bio-chemical نقص کے حوالے سے تحریر ہے کہ Imbalance in neurotransmitters یعنی ''عصبی ترسیل میں توازن کا فقدان'' پیدا ہو جاتا ہے اور اس طرح پلازمہ میں بھی نقص واقع ہو سکتا ہے۔ ہارمونز بھی بُری طرح متاثر ہوتے ہیں اور ایسا خواتین میں بچے کی پیدائش کے بعد ہوتا ہے۔ مانع حمل ادویات کے استعمال سے بھی یہی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔

بنیادی طور پر ڈپریشن ایک نفسیاتی عارضہ ہی ہے مگر نفسیات کا تعلق معاشرتی، جسمانی اور محسوساتی حوالوں سے یقیناً ہوتا ہے، ہماری نفسیات خلا میں پروان نہیں چڑھتیں بلکہ معاشرے کی پیداوار ہوتی ہیں یعنی ہمارے باہمی تعلقات ہماری ذہنی کیفیات کو جنم دیتے ہیں اور یہ کہنا بھی درست ہوگا کہ ہماری ذہنی کیفیات ہمارے معاشرتی رویوں کی تشکیل کرتی ہیں گویا صورتحال ایک

دائرے کی شکل اختیار کر لیتی ہے معاشرہ فرد کو اور فرد معاشرے کو متاثر کرتا ہے معاشرہ فرد سے تشکیل پاتا ہے اور فرد معاشرے کا جزوِ لاینفک ہوتا ہے اس لئے ڈپریشن کے حوالے سے تمام اسباب و علل کو ملحوظِ خاطر رکھا جانا چاہیے اور یہ اسباب و علل اتنے زیادہ ہیں کہ ان کا سراغ کار محال ہے طبیب اور ماہرِ نفسیات، سماجی کارکن، علم بشریات کے جاننے والے اور دیگر ماہرین مل جل کر اس مرض کا کھوج لگا سکتے ہیں اور اس کے علاج کی کوئی صورت تلاش کر سکتے ہیں۔

۱۵۔ نفسیاتی مدافعاتی نظام کی تقویت:

جیسے جسمانی بیماریوں پر غلبہ پانے کے لئے مدافعاتی نظام کا مضبوط اور توانا ہونا ناگزیر ہے اسی طرح نفسیاتی عوارض سے نجات پانے کیلئے بھی نفسیاتی مدافعاتی نظام کو تقویت دینے کی ضرورت ہے۔ نفسیاتی مدافعاتی نظام Antibodies کی طرح از خود بھی جنم لیتا ہے اور اس کی تشکیل اور ترویج بھی ممکن ہے، اگر آپ نفسیاتی طور پر توانا ہیں، آپ کے ارادے مضبوط ہیں، حوصلے بلند ہیں اور نقطۂ نظر مثبت ہے تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ بہت سی ہنگامی الجھنوں کا بڑی کامیابی سے مقابلہ نہ کر سکیں گے۔ دراصل توانا اور تندرست نکتۂ نظر کی موجودگی انتہائی ضروری ہے، اگر کوئی فرد مشکلات کے سامنے ڈٹ کر کھڑا ہو جاتا ہے تو مشکلات از خود اپنی تلخی کھو بیٹھتی ہیں یعنی اگر انسان یہ سمجھتا ہو کہ مشکلات آتی جاتی ہیں، اسے یہ یقین ہو کہ پریشان صورتحال محض عارضی ہوتی ہے اور ہمیشہ کے لئے نہیں رہتی تو حوصلہ بلند ہو گا لیکن اگر آزمائش و ابتلا کے وقت انسان گھٹنے ٹیک دے اور اس کی حرکات و سکنات بھی اس کی دل شکستگی کی غماز ہوں تو مشکلات کا بوجھ بڑھتا چلا جائے گا۔ امریکی دانشور اور ماہرِ نفسیات جیمز ولیم کے مطابق اگر حرکات و سکنات پر اضمحلال نظر آئے تو انسان نفسیاتی طور پر بھی مضمحل نظر آئے گا، چہرہ اترا ہوا ہو، لب خشک ہوں، آنکھیں نم ناک، رفتار اور گفتار میں سستی، بے دلی اور بے بسی ہو تو اندر کا انسان بھی گھٹنے ٹیکنے لگتا ہے، اگر مشکلات کے پہاڑ ٹوٹنے لگیں تو انسان کو اپنا تیشہ سنبھال لینا چاہیے، اپنے ہتھیار تھام لینے چاہئیں، ہاتھ بولنے لگیں، رفتار اور تیز ہو جائے، روئیں روئیں میں مشکلات سے مقابلے کی ایک لہر دوڑ جائے تو نقشہ ہی بدل کر رہ جاتا ہے۔ انسانی اعمال اور افعال کے ساتھ ساتھ زبان بھی یہ کہتی ہوئی نظر آئے کہ مشکلات کی حیثیت ہی کیا ہے، وقعت ہی کیا ہے، "دیکھ لیں گے جو ہو گا، دیکھنا سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا، دکھ اور مشکلات آخر انسانوں ہی کو لاحق ہوتی ہیں اور بے شک انسان عظیم ہے ۔۔۔ اللہ مالک ہے ۔۔۔ مجھ میں اتنی قوت ہے کہ میں مشکلات کا مقابلہ کر سکتا ہوں" ۔۔۔ دیکھتے دیکھتے مشکلات کی تلخی کم ہونے لگتی ہے اور اگر انسان یہ کہنے لگے کہ "مشکلات کی مجال کیا کہ میرے حوصلے کو شکست دے دیں"۔ دیکھا نہیں کہ کتنی بڑی شخصیات ہوئی ہیں جن کے سامنے بہت بڑے Challenges تھے لیکن انہوں نے سب کا مقابلہ کیا اور یہ جان لیں کہ جب مشکلات آتی ہیں تو انسان کا نفسیاتی، مدافعاتی نظام مضبوط تر ہو جاتا ہے، توانا تر ہو جاتا ہے۔

مشکلے نیست کہ آساں نہ شود
مرد باید کہ ہراساں نہ شود

اقبال نے کہا تھا

خطر تاب و تواں را امتحان است
عیارِ ممکناتِ جسم و جان است

تیز تر کہ گامزن منزلِ ما دُور نیست

حقیقت یہ ہے کہ اچھا آغاز اچھے انجام کا غماز ہوتا ہے کسی نے کہا تھا:

"It is the first shower that wets"

گویا بارش میں نکلنے والے کو بھیگ جانے سے نہیں ڈرنا چاہیے بس ایک بوچھاڑ سے انسان بھیگتا ہے اور پھر جتنا بھیگ جائے فرق نہیں پڑتا اور یہ ضرب المثل بھی ذہن میں رکھنے کے قابل ہے۔

Journey of a thousand miles must begin with a

single step.

یعنی سفر چاہے کوسوں کا ہو، بس پہلا قدم ہی اہم ہے اور جب قدم اٹھ گیا سو اٹھ گیا پھر آگے کی طرف ہی جانا ہے، منزل ہی کو پانا ہے، پیچھے مڑنے کی کوئی گنجائش ہی نہیں، پیچھے مڑا تو پتھر کا ہو جائے گا، آگے بڑھتے رہنا ہے۔۔۔۔۔۔اور آگے ہی بڑھتے رہنا ہے، اب پیچھے نہیں دیکھنا اور پھر ایک دن منزل قریب آجاتی ہے، مقصد حاصل ہو جاتا ہے، بُرے دن ٹل جاتے ہیں، بھلے دن آجاتے ہیں، جلا دینے والی دھوپ حیات بخش ہو جاتی ہے، راحت ہی راحت ہے، مزے ہی مزے ہیں۔

اس طرح کا رویہ بعض شخصیات کا جزوِ لاینفک ہوتا ہے اور اسے مثبت سوچ سے جزوِ لاینفک بنایا بھی جا سکتا ہے کیونکہ عمل غم کو چاٹ لیتا ہے، غم غم ہی نہیں رہتا۔ کہتے ہیں:

The only cure for grief is action

یہ تصور کسی دیوانے کی بڑ نہیں بلکہ اس تصور نے عظیم ترین شخصیات کو جنم دیا ہے، اس کی کوکھ سے ایسی شخصیات نمودار ہوئی ہیں جنہوں نے تاریخ کا رخ موڑ دیا، وقت کی باگیں اپنے ہاتھوں میں سنبھال لیں۔ کوئی ابراہم لنکن بن گیا، کوئی Helen Keller، کوئی پیامبر، کوئی مسیحا، کوئی مصلح، کوئی فاتح، کوئی علم بردار، کوئی مجاہد اور کوئی جانے کیا کیا بنا اور اپنا نام جریدۂ عالم پر ثبت کروا گیا۔ کبھی نہ مٹنے کے لئے، یہ سب کچھ نفسیاتی مدافعاتی نظام کی دین ہوتی ہے، قدرت کا عطیہ ہے اور اسی کا فیضان ہے کہ ہاتھ نہ بھی ہوں تو ہاتھ اُگا لئے جائیں، جسم میں پاؤں از خود اُگ گئے گئیں، ہاتھ جنم لینے لگیں، آنکھیں نمودار ہونے لگیں اور ایسے کرشمے اور ایسے معجزے تاریخ نے کتنی بار دیکھے ہیں اور شاید تاریخ کی آنکھوں سے اوجھل بھی رہے ہیں چنانچہ ڈپریشن کی موت قوتِ ارادی ہے، افسردگی کا تریاق حوصلہ ہے، غم کی دوا عزم ہے اور پستی کا علاج پستی سے نکلنے کا ارادہ ہے، ہمت ایک ایسا نسخہ کیمیا ہے کہ کسی کے ہاتھ لگ جائے تو وہ کیمیا گر ہو جاتا ہے، آدم گر ہو جاتا ہے اور مایوسی کے سائے چھٹ جاتے ہیں، ناامیدی کی آندھیاں کافور ہو جاتی ہیں، اگر ہو سکے تو

ان لافانی شخصیات کی زندگیوں کا مطالعہ کیجئے جن کی ہمتوں کے چراغ ہمیشہ فروزاں رہے ہیں اور ہمیشہ فروزاں رہیں گے۔

بس بات رویے کی ہے، زاویہ نظر کی ہے اور اگر مثبت اور حوصلہ مندانہ نقطہ نظر قائم ہو جائے تو مایوسی اور بے بسی کا احساس جنم ہی نہیں لے سکتا، دراصل ہماری اپنی کم ہمتی ہمیں مجبور و معذور بنا کر رکھ دیتی ہے، مجھے بہت سی شخصیات کی سوانح عمریاں پڑھنے کا موقع ملا اور بیسیوں سے ملنے کا موقع ملا جنہوں نے اپنی ہمت سے اپنی زندگی کا دھارا بدل کر رکھ دیا ہے۔ یہ فکر دراصل اندر سے پیدا ہوتی ہے، یہ خریدی نہیں جا سکتی بلکہ جواں حوصلہ اور مضبوط ارادوں کے توسط سے جنم لیتی ہے۔ چنانچہ ڈپریشن سے نجات کا پہلا سفر یہی ہے کہ ڈپریشن کو حملہ آور ہی نہ ہونے دیا جائے۔ جیسا کہ اس بات پر اتفاق ہے کہ ڈپریشن کوئی جسمانی عارضہ نہیں بلکہ ایک سوچ اور فکر سے جنم لیتا ہے ایسی سوچ اور ایسی فکر جو منفی رویوں کی پیداوار ہوتی ہے اس موضوع پر سینکڑوں کتابیں تحریر ہوئی ہیں اور یہ بات چند لفظوں میں بھی کہی جا سکتی ہے بلکہ کہنے سے زیادہ اس کا عملی ثبوت پیش کیا جا سکتا ہے اور دراصل عملی ثبوت ہی عمل کو جنم دیتا ہے ورنہ سب کچھ محض خیالی گھوڑے دوڑانے کے مترادف ہوتا ہے، کہنا آسان ہے مگر کرنا مشکل، لیکن کتنے ہیں جنہوں نے سب کچھ کر دکھایا ہے، محض کہا نہیں، ایسی عظیم شخصیات سے ملئے، ایسے باحوصلہ لوگوں سے ملاقات کیجئے جن کے دم قدم سے دنیائے علم و ہنر آباد ہے اور زندگی جاری و ساری ہے۔

☆☆☆☆☆

باب پنجم

علاج

ڈپریشن کے اسباب اور علامات پر بحث کرتے ہوئے ہم نے کچھ ایسی گفتگو بھی کر دی ہے کہ جسے اب دہرانا ازبس ضروری ہے تا کہ علاج کے مختلف طریقے یکجا بیان ہو جائیں اگرچہ ڈپریشن کا علاج خود ڈپریشن کی علامات کو سمجھنے سے بڑی حد تک ہو سکتا ہے اور سیدھے سادے الفاظ میں کیا جا سکتا ہے کہ ان علامات سے نجات پا لیجئے اور ڈپریشن کے اسباب کو سمجھنے کی کوشش کیجئے تو آپ بڑی حد تک اس عارضے سے نجات پا سکتے ہیں۔ اس میں کلام نہیں کہ ہر علاج کے لئے مریض کی قوت ارادی بہت ضروری ہے اور اس قوتِ ارادی کو معالج مضبوط کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ جب وہ یہ کہتا ہے کہ "فکر مت کیجئے کوئی خاص بات نہیں آپ چند روز میں بھلے چنگے ہو جائیں گے۔۔۔۔ آپ تو خواہ مخواہ پریشان ہو رہے ہیں بڑی معمولی سی بیماری ہے۔۔۔ دیکھیے دعا بھی کیجئے اور دوا بھی لیجئے، میں بھی دعا کروں گا، اللہ تعالیٰ بہت جلد بھلا چنگا کر دیں گے" اس طرح کے بہت سے ہمت افزا کلمات مریض کا آدھا دکھ ختم کر دیتے ہیں اس لئے معالج کیلئے ضروری ہے کہ وہ مریض کو احساسِ مرض سے نجات دلائے اور یہ بات ڈپریشن کے حوالے سے اور بھی زیادہ درست ہے۔ جیسا کہ عرض کیا گیا ہے کہ یہ مرض جسمانی کم اور ذہنی زیادہ ہوتا ہے بلکہ اگر یہ کہا جائے کہ ذہنی ہی ہوتا ہے تو بڑی حد تک درست ہوگا اس لئے ضروری ہے کہ مریض اور طبیب دونوں ذہنی توانائیوں کو مضبوط کریں اور جونہی ذہن توانا ہو جائے گا ڈپریشن کے اثرات کم ہوتے چلے جائیں گے تاہم اس سلسلے میں چند تجاویز مفید ہو سکتی ہیں۔

کہتے ہیں کہ بیماری کا علاج ممکن ہے مگر بیماری کے وہم کا علاج ممکن نہیں دراصل ڈپریشن کے معاملے میں یہ بات بڑی حد تک درست ہے شاید کوئی ایسا پیمانہ نہیں جو بتا سکے کہ دل میں غم کی سطح کیا ہے۔ "دماغ میں دُکھ کا لیول کیا ہے" ہاں ڈپریشن کی ظاہری علامتوں سے ماہرین

نفسیات اور معالجین اندازہ لگا سکتے ہیں اور علاج بھی تجویز کر سکتے ہیں لیکن ہماری رائے میں ڈپریشن کے ضمن میں مریض کا اپنا کردار بہت اہم ہے، یہاں مرض سے زیادہ مریض اہم ہے کیونکہ مرض مریض کی ذہنی کیفیات سے بڑا گہرا تعلق رکھتا ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ غم کے بڑے بڑے پہاڑ ٹوٹ جانے پر بھی بعض اشخاص مسکراتے رہتے ہیں اور غالبؔ جیسا شاعر کہہ اٹھتا ہے:

ان آبلوں سے پاؤں کے گھبرا گیا تھا میں
جی خوش ہوا ہے راہ کو پُر خار دیکھ کر

ایسے عظیم اشخاص موجود ہیں جن کے حوالے سے یہ کہا جا سکتا ہے کہ جتنا بڑا چیلنج ہوتا ہے اتنا ہی زیادہ بلکہ کئی گنا زیادہ اُن کا ردِ عمل ہوتا ہے۔ دُکھ کی شدت ان کی قوتِ برداشت کو توانا کر دیتی ہے اور وہ کہہ اٹھتے ہیں:

اِدھر آؤ جاناں، ہنر آزمائیں
تو تیر آزما، ہم جگر آزمائیں

اور تیر اُن کے جگر کے سامنے گھٹنے ٹیک دیتا ہے اور وہ شاداں و فرحاں اپنی منزل کی طرف رواں دواں ہوتے ہیں یہاں تک کہ ان کا محبوب قلب و نظر مجبور ہو جاتا ہے، مسحور ہو جاتا ہے۔

عشق میں اتنی لطافت چاہیے
حسن خود آغوش پھیلانے لگے
بس وہی بے تاب دل ہے کامیاب
اس قدر تڑپے کہ تڑپانے لگے

ویسے بھی جیالے لوگ اور جی دار اشخاص کسی نہ کسی خلش کو حاصلِ عمرِ رواں جان لیتے ہیں اور اس سے پہلو تہی نہیں کرتے۔

کتنی دیواروں کے سائے ہاتھ پھیلاتے رہے
عشق نے لیکن ہمیں بے خانماں رہنے دیا

کیونکہ بعض اوقات وصالِ محبوب مرگِ آرزو ثابت ہوتا ہے اور آرزو کی موت سے انسان مٹی کا ڈھیر بن جاتا ہے ویسے بھی تو زندگی میں کتنی خواہشات ہوتی ہیں۔ ساری پوری بھلا کب ہوتی ہیں اور کب ہو سکتی ہیں Thomas Alva Edison نے کیا خوب کہا ہے

"Show me a thoroughly satisfied man--and I will show you a failure"(۱۷)

واہ کیا خوب کہا۔ ''مجھے کوئی مطمئن آدمی دکھایئے تو میں کہوں گا کہ یہی تو ناکام آدمی ہے''۔ ہم کسی فلسفیانہ موشگافی سے کام نہیں لے رہے ہیں اور نہ ہی یہ اشہبِ فکر و خیال کی بے کار جولانیاں ہیں بلکہ یہ تو حقیقت ہے ایک ایسی حقیقت جسے جھٹلایا نہیں جا سکتا۔

منزلوں کی بات چھوڑو، کس نے پائیں منزلیں
اک سفر اچھا لگا، اک ہمسفر اچھا لگا

یقیناً منزلوں کا خیال بڑا دلچسپ ہوتا ہے انہی کے لئے تو ہم جادہ پیما ہوتے ہیں لیکن سفر کی رعنائی و نکہت دل کشی اور جاذبیت کو اہمیت نہ دینا بھی تو کفرانِ نعمت ہوگا۔ چند گزرے ہوئے اچھے لمحات، دلکش گھڑیاں سالوں اور صدیوں پر بھاری ہو سکتی ہیں۔

ایک خواہش کے لئے صدیوں کا خوں ہو جائے گا
ایک لمحے کے لئے عمریں گنوا دی جائیں گی

حسین لمحے کی تلاش اور اس کی یافت عارضی سہی مگر یہ دائمی راحت کا باعث بھی ہو سکتی ہے وہ جو انیس سالہ Keats نے کہا تھا A thing of beauty is a joy forever", گو بعد میں اس کا تصورِ قدرے بدل گیا لیکن اس کا یہ تصور نہایت خیال آفریں اور نشاط افزا ہے، بدقسمتی سے ہم جو کچھ حاصل کر لیتے ہیں اسے غیر اہم سمجھنے لگتے ہیں اور جو کچھ ہمیں

نہیں ملتا ہم اس کو سب کچھ سمجھنے لگتے ہیں لیکن جی دار Browning نے ایسا نہیں کیا اس کی نظم The last Ride Together، ہمت ہارنے والوں کے لئے ایک ٹانک ہے، وہ اپنی محبوبہ سے پیار کرتا رہا، کرتا چلا گیا اور ایک دن اس نے شادی کی پیش کش کر دی۔ محبوبہ نے صاف انکار کر دیا لیکن صاحبِ دل براؤننگ پریشان نہیں ہوا اس نے کہا ''بس اتنا تو مان لو کہ آخری بار میرے ساتھ گھوڑے پر سوار ہو جاؤ'' وہ مان جاتی ہے، براؤننگ پھولا نہیں سماتا، کہتا ہے ہم کتنی خواہشیں کرتے ہیں سبھی تو پوری نہیں ہوتیں، موسیقار، سنگ تراش جانے کتنے فن پارے تخلیق کرتا ہے لیکن چند ہی تو باقی رہتے ہیں، اس نے میری شادی کی درخواست قبول نہیں کی تو کیا ہوا میرے ساتھ اب گھوڑے پر سوار تو ہے یہ لمحہ بھی جاوداں کیا جا سکتا ہے قارئین کی دلچسپی کیلئے نظم کے پہلے دو بند درج ہیں۔

I said---Then, dearest, since 'tis so,
Since now at length my fate I know,
Since nothing all my love avails,
Since all, my life seemed meant for, fails,
Since this was written and needs-must be--
My whole heart rises up to bless
Your name in pride and thankfulness!
Take back the hope you gave, ----I claim
Only a memory of the same,
---And this beside, if you will not blame,
Your leave for one more last ride- with me.

My mistress bent that brow of hers;
Those deep dark eyes where pride- demurs
When pity would be softening through,
Fixed me a breathing-while or two
With life or death in the balance:
right!
The blood replenished me again;
My last thought was at least not vain:
I and my mistress, side by side
Shall be together, breathe and ride,
So, one day more am I deified.
Who knows but the world may
end to-night?(۲۸)

ہم میں سے بہت سوں کی بدقسمتی یہ ہے کہ خوشی کے لمحوں کو محفوظ نہیں رکھتے اور غم کے لمحوں کو جاوداں کر دیتے ہیں John Donn کے اس خیال کو نظم کرنے کی جسارت نذرِ قارئین ہے۔

ہم عجیب انساں ہیں،
غم کی ساری شاموں کو،
دکھ کی ساری راتوں کو،
قلب وجاں کے لاکر میں،
احتیاطِ کامل سے،

رکھ کے چین پاتے ہیں،
اور اگر خوشی آئے
اس کی ساری صبحوں کو،
اس کے سارے جلوؤں کو،
اپنے اپنے چہروں پر،
دو گھڑی سجاتے ہیں
اور بھول جاتے ہیں

ہم میں سے بہت سوں کا المیہ یہ بھی ہے کہ ہم صرف جیتنا چاہتے ہیں ہارنا نہیں چاہتے مگر اچھا کھلاڑی وہ ہے جو جیت کر بھی خوش ہوتا ہے اور ہار کر بھی جی نہیں ہارتا اور اگر یہ کھیل عشق کا ہو تو پھر بقولِ فیض احمد فیضؔ:

گر بازی عشق کی بازی ہے
جو چاہو لگا دو ڈر کیسا
گر جیت گئے تو کیا کہنا
ہارے بھی تو بازی مات نہیں

بس ایسا عاشق خواہ وہ زندگی سے عشق کرتا ہو یا زندگی کی ذمہ داریوں سے حوصلہ نہیں ہارتا، ہتھیار نہیں گراتا، جی بُرا نہیں کرتا مگر اس کے لئے ذہنی تربیت کی ضرورت ہے اور اگر یہ تربیت حاصل ہو جائے تو اسے ڈپریشن کے خلاف Vaccination کہیں گے جو مدافعاتی نظام کو اتنا مضبوط کر دے گی کہ ڈپریشن کا وائرس پنپ ہی نہیں پائے گا۔

فنونِ لطیفہ سے ڈپریشن کا علاج

فنونِ لطیفہ حسن کی زبان، دل کا بیان، روح کا اظہار اور بدن کی سرشاری نہیں تو اور کیا ہیں۔ جہاں زبان و بیان کی قوتیں دم توڑ دیتی ہیں وہاں فنونِ لطیفہ نغمہ سنج ہوتے ہیں، جب بدن

ٹوٹ پھوٹ جاتا ہےتو روح اپنے مرہم سے اس کے زخموں کو بھرتی ہےاور روح کو یہ توانائی اور یہ ہنر، یہ تازگی اور یہ حسن فنونِ لطیفہ سے حاصل ہوتی ہے۔

فنونِ لطیفہ میں شاعری، موسیقی، ڈراما، رقص، سنگ تراشی، مصوری، فنِ تعمیر اور خطاطی وغیرہ شامل ہیں۔ یہ سب نہاں خانۂ دل میں نمو پذیر ہوتے ہیں، روح کی آغوش میں پروان چڑھتے ہیں اور جذب وشوق کے گہوارے میں جھولتے ہیں۔ بدقسمتی سے فنونِ لطیفہ کی جمالیاتی قوت کو وہ پذیرائی نہیں ملی جو اس کا حق تھا۔ اسے بھی تنگ نظری، تنگ دلی اور رجعت پسندی کی نذر کر دیا گیا۔ پہلا وار تو یونانی حکیم اور دانشور افلاطون نے کیا اور اپنی مثالی ریاست میں شاعروں پر پابندی لگادی اور شاعری میں وہ کم وبیش تمام فنونِ لطیفہ کو شامل کرتا تھا۔ اس نے کہا کہ شاعر جھوٹ بولتے ہیں، محض نقالی کرتے ہیں، حقیقت سے ان کا کوئی تعلق نہیں، یہ نسوانی جذبات پیدا کرتے ہیں بزدلی کو جنم دیتے ہیں۔ اس طرح اس کا فنونِ لطیفہ پر وار بڑا کاری تھا، بڑا ہی جان لیوا۔ اس کے اپنے شاگرد ارسطو نے شاعری کے دفاع میں بہت کچھ کہا اور ثابت کیا کہ شاعری تو دبے ہوئے جذبات کے اظہار کا موثر ذریعہ ہے اور اگر ان جذبات کو اظہار کی کوئی سہولت میسر نہ آئے تو یہ شعلۂ جوالہ بن سکتے ہیں اور جسم وجاں کو راکھ کر سکتے ہیں، اس نے ان زخموں کا اندمال کرنے کی کوشش کی جو افلاطون نے لگائے تھے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ فنونِ لطیفہ پر اور وار بھی ہوتے رہے، سولہویں صدی کے انگریزی نقاد Sir Philip Sydney نے فنونِ لطیفہ کی جان بچانے کی کوشش کی اور دلیل یہ دی کہ شاعری ضروری اس لئے ہے کہ اس کے ذریعے اخلاقی درستگی ممکن ہو سکتی ہے۔ یوں اس نے جمالیات کو اخلاقیات کے تابع کر دیا اور یہ سلسلہ چلتا رہا، چلتا ہی رہا اور آج تک جاری ہے۔

نقادانِ فنونِ لطیفہ فنون کی سحر انگیزی کو محسوس ہی نہ کر سکے، وہ یہ جان ہی نہ سکے کہ ان کے ذریعے زندگی کے سارے غم اور دکھ کافور ہو جاتے ہیں، یہ تن مردہ کو زندگی عطا کرتے ہیں، روح نغمہ بار ہو جاتی ہے اور دل میں وہ لہر اٹھتی ہے، دل سے وہ نغمے پھوٹتے ہیں جو پورے جسم کو اپنی

گرفت میں لے لیتے ہیں اور پھر انسان کو ایک نئی زندگی ملتی ہے، ایک نیا حوصلہ، ایک نئی توانائی۔ انسان بنیادی طور پر جمال پرست ہے، اسے ہر چیز اچھی لگتی ہے، بھلی لگتی ہے۔ چاند ہو کہ پھول، قوسِ قزح ہو کہ بہتے ہوئے دریا، بل کھاتی ہوئی ندیاں، نغمہ بار، آبشاریں، لہلہاتے ہوئے کھیت جن کے متنوع مناظر غموں کا زہر چاٹ لیتے ہیں، زندگی کی کثافتوں کو لطافتوں میں تبدیل کر دیتے ہیں صبحیں مسکرانے لگتی ہیں، شامیں رقص کرنے لگتی ہیں اور شب کو چاند ستارے زمین کو بقعۂ نور بنا دیتے ہیں اور ہر چیز گانے اور مسکرانے لگتی ہے، تھرکنے اور رقص کرنے لگتی ہے، ایسے میں ڈپریشن کہاں، اس کی تمام علامات کافور ہو جاتی ہیں اور تنِ حیات میں ایک نئی زندگی دوڑنے لگتی ہے جو کچھ بیان کیا گیا ہے محض خیالی اور تصوراتی نہیں بلکہ ناقابلِ تردید حقیقت پر مبنی ہے اور اگر آپ پر شاعری کی دیوی مہربان ہو تو کوئی شعر کہہ دیکھیے وہ شعر آپ کے سارے غموں اور آپ کے سارے دکھوں کا علاج ہوگا، کوئی نغمہ گنگنایئے، کسی پتھر میں زندگی ڈال لئے، کسی منظر کو مصور کیجئے تو آپ کہہ اٹھیں گے کہ بس یہی زندگی ہے، یہی روشنی ہے، یہی لطافت ہے اور یہی لذت ہے۔ تو سوچیئے ایسے میں آپ کیسے ڈپریشن کا شکار ہو سکتے ہیں، کیونکر مایوس ہو سکتے ہیں اور کیونکر ناامید۔ جب دل گانے لگے، جسم گنگنانے لگے تو درد کا نام ونشان باقی نہیں رہتا۔ یہی وجہ ہے کہ ایک اچھا شعر ایک موثر ٹانک ہوتا ہے، ایک اچھی نظم، ایک اچھی غزل تمام دکھوں اور تمام محرومیوں کو نگل جاتی ہے یہ کوئی غیر حقیقت پسندانہ رویہ نہیں بلکہ حقیقت پر مبنی ہے۔

دل گلستاں تھا تو سب عالم پہ چھائی تھی بہار
دل بیاباں کیا ہوا عالم بیاباں ہو گیا

دل تو میرا اداس ہے ناصرؔ
شہر کیوں سائیں سائیں کرتا ہے

جب تیرا سہارا تھا دل کو، کانٹوں پہ بھی نیند آجاتی تھی
اب پھول میسر ہیں لیکن، آرام سے جی گھبراتا ہے

حقیقت یہ ہے کہ جب دل مطمئن ہوتو عالم مطمئن دکھائی دیتا ہے اور جب آپ خوش ہوں تو دنیا کو خوشیاں بانٹتے ہیں اور خوشی کا اظہار حسن کی دل ربائی پر ہے، جمال کی بزم آرائی پر ہے۔

خفا نہ ہو کہ ترا حسن ہی کچھ ایسا تھا
میں تجھ سے پیار نہ کرتا تو اور کیا کرتا

اور جب آپ کو کوئی پیار مل جائے، کوئی سکون مل جائے، کہیں راحت میسر آجائے تو راستے منزلیں بن جاتے ہیں، کانٹوں میں پھول اُگنے لگتے ہیں، صحرا میں بستیاں بسنے لگتی ہیں اور ان بستیوں کی تلاش ہوتو ساز اٹھایئے، نغمہ بار ہو جایئے۔ George Szell نے کیا خوب کہا تھا:

In music one must think with the heart and feel with the brain.(۲۹)

جب دل سوچنے لگے اور دماغ محسوس کرنے لگے تو زندگی کی کلفتیں راحتوں میں تبدیل ہونے لگتی ہیں، قوتِ برداشت پیدا ہو جاتی ہے، انسان زندگی سے سمجھوتا کرنے لگتا ہے اور کہہ اٹھتا ہے

"--------------------Men must endure
Their going hence, even as their coming hither:
Ripness is all"(۳۰)

یعنی جیسا ہم نے آنا برداشت کیا اور ویسا ہی ہمیں یہاں سے جانے کے لئے بھی تیار رہنا چاہیے بس! زندگی یہی ہے۔ موسیقی کو رُوح کی غذا کہا گیا ہے اور جب رُوح کو غذا ملے تو وہ پروان چڑھتی ہے۔ Joseph Edison موسیقی کے بارے میں کہتا ہے کہ

Music, the greatest good that mortals know,(۳۱)

یعنی موسیقی دنیا کی سب سے بڑی نعمت ہے اور johnson نے کہا کہ کاش کہ "میں بانسری بجا سکتا میں، زندگی بھر بانسری بجاتا رہتا"۔ موسیقی انسانوں کی آفاقی زبان ہے اور یہی وہ زبان ہے جو پوری دنیا کو ایک بنا دیتی ہے۔

پیار نہیں ہے سُر سے جس کو وہ مورکھ انسان نہیں
جگ میں گر سنگیت نہ ہوتا کوئی کسی کا میت نہ ہوتا
یہ احسان ہے سات سروں کا
سُر انسان بنا دیتا ہے سُر رحمان ملا دیتا ہے

سُر کی دنیا تو خود ایک آہنگ ہے، ایک رنگ ہے،

زندگی کا ساز بھی کیا ساز ہے
بج رہا ہے اور بے آواز ہے

اور یہ "بے آواز" جب ہماری سماعتوں میں رس گھولتا ہے تو زندگی کی ساری خوشیاں ہمارے سامنے ڈھیر ہو جاتی ہیں۔ اسی طرح فطرت کے مناظر بھی دیدنی ہیں اور غموں کا موثر تریاق ہیں اور ہمارا تعلق خدا سے جوڑ دیتے ہیں اور زندگی میں انبساط بھر دیتے ہیں۔ جوش ملیح آبادی کا زندہ و جاوید شعر دیکھئے۔

ہم ایسے اہلِ نظر کو ثبوتِ حق کیلئے
اگر رسول نہ آتے تو صبح کافی تھی

تبھی تو ورڈزورتھ کہتا ہے کہ وہ شخص بھی کیا شخص ہے جو صبح کے جادو سے متاثر نہ ہو اور شام کے سحر میں گرفتار نہ ہو، اس نے اپنی تمام شاعری میں فطرت کے حُسن کو دوبالا کیا، یہی حسن ہے جس کا اظہار کبھی حرف کرتے ہیں، کبھی سُر یں تو کبھی رنگ اور کبھی آہنگ، جب روح کا غم تحلیل ہو جائے اور جسم کی تھکن دُور ہو جائے تو پھر پیرہن شب تار تار ہو جاتا ہے اور صبح کا نور پھیلتا چلا جاتا ہے، پھیلتا ہی چلا جاتا ہے۔ سورج کی روپہلی کرنیں ہر شے کو نیا روپ عطا کرتی ہیں۔ یہ ہنر زور

بازو سے حاصل نہیں ہوتا بلکہ دین ہے اس دینے والے کی جو سب کو دیتا ہے، جس نے دُکھ دیئے ہیں وہ دُکھ کا فور کرنے کے ذرائع بھی فراہم کرتا ہے اور ان ذرائع میں فنونِ لطیفہ کا اہم کردار ہے، جیسا کہ موسیقی کے جادوئی اثر کی بات ہو رہی ہے اور Heinrick Heine کا قول یاد آ رہا ہے۔

"جب لفظ دم توڑ دیتے ہیں تو موسیقی کا آغاز ہوتا ہے' اسی طرح انگریزی شاعر Congreve کا خیال روحِ موسیقی کو کتنا بڑا اخراجِ تحسین ہے۔

"Music hath charms to soothe a savage breast,
To soften rocks, or bend a knotted oak"(۳۲)

"موسیقی میں ایسا جادو ہے کہ ایک وحشی دل بھی پگھل جاتا ہے، چٹانیں گداز ہو جاتی ہیں اور بڑے بڑے درخت جھک جاتے ہیں" شیکسپیئر کا ایک کردار تو اس سے بھی آگے نکل جاتا ہے۔

The man that hath no music in himself,
Nor is not moved with concord of sweet sounds,

Is fit for treasons, stratagems and spoils.(۳۳)

یعنی جس شخص کو موسیقی سے محبت نہیں اور نہ اس کی سریلی تانوں سے متاثر ہوتا ہے ایسے شخص سے بغاوت، سازش اور تباہی کی بو آتی ہے۔ یوں واضح ہوتا ہے کہ موسیقی سچ مچ روح کی غذا ہے غموں اور دُکھوں کا مداوا ہے اور ڈپریشن جیسی جان لیوا بیماری کا موثر علاج بھی۔

ایک موسیقی اور شاعری پر ہی کیا موقوف، تمام فنونِ لطیفہ سکون و راحت کے ضامن ہیں اور انسانی زندگی میں خوشیوں کے علمبردار ہیں، خزاں زدہ دنوں میں بہاروں کے نقیب ہیں اور انسان کو بے پناہ قوت، حوصلہ، توانائی، شگفتگی اور تازگی عطا کرتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کے مطابق

ڈراما انسانی دکھوں کو کم کرنے کا موثر ذریعہ ہے اگر کوئی فرد اپنے غموں کو بول کر بیان کر لے یا سٹیج پر ان کا اظہار کر دے یا کوئی ایسا رول پیش کر دے جو اس کے دل کی گرہوں کو کھول سکتا ہو تو اسے اپنے دکھوں سے نجات مل جائے گی اور ڈپریشن اس کے قریب بھی نہیں پھٹکے گا، اس طریقہ کار کو "Drama Therapy" کہا جاتا ہے۔ یہ ماہرینِ نفسیات کا ایک انتہائی موثر طریقہ علاج ہے۔ ڈرامے کے حوالے سے ارسطو نے اپنی تصنیف "Poetics" میں جو کچھ کہا ہے اسے سمجھنا بہت ضروری ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ ایک ایسا ڈراما چند شرائط کے ساتھ ذہنی گھٹن کو ختم کر سکتا ہے اور دل کو پاش پاش ہونے سے بچا لیتا ہے اور انسانی شخصیت بکھر نہیں پاتی۔

وہ ایک ایسے Tragic ہیرو کے حق میں ہے جو نہ تو فرشتہ ہو اور نہ ہی شیطان۔ بس اس سے زندگی میں کوئی بھول ہو جائے، کوئی غلطی ہو جائے اور پھر اسے اتنی سزا ملے کہ ہم اس کے ساتھ ہمدردی کرنے لگیں اور خوف محسوس کریں کہ کہیں ایسا سانحہ ہماری زندگی میں واقع نہ ہو جائے۔ اس طریقہ کار سے پیدا شدہ اثر کو وہ کتھارسز کا نام دیتا ہے۔ جب ہم ایسے کردار کو مصیبتوں میں گھرا پاتے ہیں، جب وہ چیختا اور چلاتا ہے تو ہمارے دبے ہوئے غم آنسوؤں اور آہوں کے ذریعے ظاہر ہونے لگتے ہیں اور ہمارے اندر کے اضطراب اور سراسیمگی کو اظہار کا موقع ملتا ہے اور اس طرح ایک انتہائی محفوظ طریقے سے ہم اپنے غموں کا اظہار کر لیتے ہیں، کچھ دیر رو لیتے ہیں اور پھر رو لینے کے بعد ہمارے دل کو سکون آ جاتا ہے اور غبارِ خاطر چھٹ جاتا ہے اور ہم تازہ دم ہو جاتے ہیں۔ ذہنی دباؤ اور دل کے دکھ کو اظہار کا موقع مل گیا ہے اور ہم بھلے چنگے ہو گئے، یہ ہے وہ نسخہ جس میں ڈپریشن کا علاج ممکن ہے۔ لیکن اگر ہمارے پاس دکھ کے اظہار کا کوئی موقع نہ ہو اور دکھ اندر ہی اندر پنپتا رہے اور ہماری زندگی کو کھوکھلا کرتا رہے تو ہمارے لئے ذہنی تناؤ کا باعث بنے گا اس لئے ضروری ہے کہ اسے اظہار کا موقع ملے، یہ ناگزیر ہے کہ کوئی ایسی صورت نکلے جس سے ہمارا غم غلط ہو، ہمارا دل بہل جائے، چاہے وہ موسیقی سے ہو یا شاعری سے، ڈرامے سے ہو یا مصوری سے، سنگتراشی سے ہو یا رقص سے۔ رقص ایک ایسی وجدانی کیفیت پیدا کرتا ہے جس سے

انسان اپنے آپ کو ہلکا پھلکا محسوس کرنے لگتا ہے۔ جب اس کی انگلیاں تھرکتی ہیں اس کا انگ انگ جھومتا ہے اور پھر وہ اپنے غموں کو بھول جاتا ہے۔ رقص اپنی ذات کے مکمل انضباط کا نام ہے اور انضباط بھی ایسا جو بالیدگی عطا کرتا ہے، جو ایک گونہ سرمستی عطا کرتا ہے اور وجد آفریں لمحات میسر آتے ہیں۔ بالکل اسی طرح جیسے سماع کی محافل میں جب قوال اپنے فن کا مظاہرہ کرتے ہیں تو سامعین پر وجد طاری ہو جاتا ہے اور رقص کرنے لگتے ہیں اور مادی آلائشوں سے پاک ہو کر روحانی دنیا میں داخل ہو جاتے ہیں۔ گویا انہیں اپنے ماحول کی تلخیوں سے نجات مل جاتی ہے

نمی دانم چہ مجلس بود شب جائے کہ من بودم
بحر سو رقصِ بسمل بود شب جائے کہ من بودم

یہ رقصِ بسمل روح کا رقص ہوتا ہے اور روح کا رقص توانائی عطا کرتا ہے، زندگی بانٹتا ہے، قوت دیتا ہے اور جسم کی دراڑیں ختم ہو جاتی ہیں وہ Renovate ہو جاتا ہے، گویا غسل کر کے تازہ دم ہو گیا ہو، اس نے پھر سے جنم لے لیا ہو اور وہ ایک معصوم، ہنستا کھیلتا بچہ ہو، اپنی ماں دھرتی کی گود میں، یہ ہے کمال فنونِ لطیفہ کا جس کے سامنے ڈپریشن کی تمام علامتیں ایک ایک کر کے ختم ہو جاتی ہیں، بھرپور نیند آنے لگتی ہے، بے کلی مٹ جاتی ہے، جسم کا درد اور روح کی سوزش باقی نہیں رہتی، خوب بھوک لگتی ہے، پیاس جاگ جاتی ہے، زندگی لوٹ آتی ہے، کسی Anti Depressant کی حاجت باقی نہیں رہتی ہے، برقی جھٹکوں کی قیامت کے بغیر ہی جنتِ لطف و کرم کے دَر وا ہو جاتے ہیں جسم گانے لگتا ہے، روح نغمہ بار ہو جاتی ہے اور پوری شخصیت میں توازن اور ہم آہنگی پیدا ہو جاتی ہے اور پھر فرد اپنی نارمل زندگی میں لوٹ آتا ہے اور نارمل انسان کی طرح کارِ جہاں میں منہمک ہو جاتا ہے۔

مشترکہ خاندانی نظام:

مشترکہ خاندانی نظام یعنی Joint Family System بھی ڈپریشن کے زہر کا ایک موثر تریاق ہے لیکن وقت کے ساتھ ساتھ ہمارے رہنے سہنے کے انداز بڑی سرعت سے

بدلے ہیں اور ہر اجتماعی زندگی پر انفرادی بود و باش کو اہمیت دیے لگے ہیں، ایک زمانہ تھا اور کتنا اچھا تھا وہ زمانہ کہ ایک ہی گھر میں دو تین نسلوں کے افراد خوشی خوشی رہتے تھے، ایک دوسرے کا غم بانٹتے تھے ایک دوسرے کی مدد کرتے تھے، گویا دکھ سکھ کے ساتھی تھے، تنہائی کا زہر رگوں میں رواں دواں نہ تھا بلکہ ایک دوسرے سے مل جل کر رہنے کی خواہش اور آرزو خوشیاں بانٹتی تھی، ایک گھر میں دادا دادی، چچا چچی، پھوپھیاں اور خالائیں رہتی تھیں، ایک بزرگ نسل، بچوں کے ماں باپ اور پھر بچے، دادی اور نانی، اماں بچوں کو اچھی اچھی کہانیاں سناتی تھیں، ان کا دل بہلاتی تھیں اور ننھے منھے پھول نانی نانا اور دادی دادا کے لئے سکون کا باعث بنتے تھے۔

اگر باپ بچوں کو بے جا سزا دیتا تھا یا غصے کا اظہار کرتا تھا تو دادا دادی مدد کیلئے پہنچ جاتے تھے اگر میاں بیوی میں کوئی ناچاقی ہوئی تو بزرگوں نے سمجھا دیا، معاملہ رفع دفع ہو گیا، اگر ایک بیمار ہے تو سب اس کے قریب بیٹھے ہیں، اس سے باتیں کر رہے ہیں، اس کا دل بہل جاتا تھا اور اسے بیماری کا پتا بھی نہیں چلتا تھا کوئی تلخی نہیں ہوتی تھی، کوئی رات کو تنہا نہیں جاگتا تھا، خود کلامی نہیں کرتا تھا، دیواروں سے باتیں نہیں ہوتی تھیں، سب ایک تھے کیا اچھا دور تھا وہ، کیا بھلے دن تھے وہ، ایسے میں مایوسی کہاں، غم کافور، کوئی فکر نہیں، ہر مشکل کا مقابلہ مل جل کر کر لیا جاتا تھا، اگر کم آمدنی ہوتی تھی تو سب مل جل کر گزر اوقات کر لیتے تھے۔ ہر ایسے خاندان پہ اللہ کا ہاتھ ہوتا تھا، لیکن آہستہ آہستہ یہ نظام ختم ہونے لگا اس کی بہت سی وجوہات تھیں، دیہات میں رہنے والے روزگار کی تلاش میں شہروں کا رخ کرنے لگے اور خاندان کا نظام درہم برہم ہونے لگا، زراعت کا پیشہ کم منفعت بخش ہو گیا، امراء شہر میں جا کر آباد ہو گئے اور ان کے مزارعین انکے کھیتوں اور کھلیانوں کی حفاظت کرنے لگے، کچھ تعلیم کے شوق میں شہروں کا رخ کرنے لگے اور پھر وہیں کے ہو رہے۔ کچھ نے اپنے دن سنوارنے اور زندگی سدھارنے کے جتنوں میں دوسرے ممالک کی راہ لی اور پھر ہجر اور جدائی کے لمحے چبھنے لگے۔ صبحیں ملول ہو گئیں، شامیں سوگوار، راتیں بے سکون، دیہاتی زندگی کا شیرازہ منتشر ہو گیا، شہر شہر نہ رہے، جانے کہاں کہاں سے لوگ آ کر ایک شہر میں بس گئے، مختلف

تہذیبیں، مختلف تمدن، کوئی پنجاب سے ہے تو کوئی کسی اور صوبے سے، کسی اور شہر سے کسی اور گاؤں سے ہر کوئی اپنے آپ میں گم سم رہنے لگا، پہلے تمام دن فیکٹری اور دفتر میں گزرتا تھا، پھر راتیں بھی معروفیت کی نذر ہونے لگیں تا کہ گزر اوقات ہو سکے، آمدنی بڑھ سکے۔ پھر بزرگ گاؤں میں رہ گئے، نوجوان شہر میں آباد ہوئے، میاں بیوی اور دو بچے ایک دو کمرے، خاندان مختصر ہو کر رہ گیا، تنہائی نے آن گھیرا، مایوسیاں دروں پہ دستک دینے لگیں، اب کوئی آنسو پونچھنے والا نہ تھا، کوئی سہارا دینے والا نہ تھا، اگر میاں بیوی میں کوئی جھگڑا شروع ہوا تو کوئی صلح کرانے والا موجود نہ تھا، برائیاں بڑھنے لگیں، ازدواجی زندگی تباہ ہونے لگی اور پھر یوں بھی ہوا کہ فلیٹس آباد ہونے لگے، ایک فلیٹ میں ایک مرد یا پھر عورت اگر کوئی شہر میں ملازمت کرنے آتی ہے تو تنہا رہ رہی ہے اگر کوئی بیوہ ہو گئی ہے تو تب بھی زندگی کے دن تنہا گزار رہی ہے، تنہائی کا یہ آسیب گھروں کا سکون لوٹنے لگا، دلوں کی دنیائیں غارت ہونے لگیں، روح کے نغمے خاموش ہو گئے، ہونٹوں نے گنگنانا بند کر دیا، کانوں میں کوئی رس گھولنے والا نہ رہا، کوئی دل لگانے والا نہ رہا۔ بالائی فلیٹ میں کوئی رہتا ہے تو زیریں فلیٹ میں کوئی اور، دائیں طرف کوئی اور بائیں طرف کوئی اور ایک فلیٹ والا دوسرے فلیٹ والے کا واقف نہیں، فلیٹس تو فلیٹس محلوں میں بھی یہی صورتحال واقع ہونے لگی، سویرے اٹھ کر لوگ دفتروں اور فیکٹریوں میں جانے لگے، منہ اندھیرے واپس پہنچے، کسی کو خبر نہیں کہ پڑوس میں کوئی رہتا ہے، کون مر گیا ہے، کس کو مایوسی نے چاٹ لیا ہے، کس کا دیا بجھ گیا ہے، کس کی آس ٹوٹ گئی ہے، سب الگ تھلگ چلتے پھرتے لاشے اپنے کاندھوں پر اپنی زندگی کے گناہوں کا بوجھ اٹھائے چلے جا رہے ہیں، چلے جا رہے ہیں، جانے کہاں۔ کوئی منزل نہیں، کوئی حال نہیں، کوئی ماضی نہیں، کس کو فرصت کہ ماضی کی گفتگو کرے، کسی کے دل کا حال پوچھے، کسی کا درد جانے ایسے میں مایوسیاں منڈلانے لگیں ڈپریشن بڑھنے لگا، یہ وہ المناک داستان ہے جس نے ہنستے بستے شہر ویران کر دیئے، ہونٹوں کی مسکراہٹیں لوٹ لیں، لوگ بے چہرہ ہو گئے، بے شکل ہو گئے، اپنے آپ سے بے گانہ، اپنے خدا سے بیگانہ، ماضی سے بے خبر، اپنی ثقافت سے الگ تھلگ، بھری دنیا میں

تنہا، بھرے شہر میں اکیلے، یہ عزلت گزینی اور یہ خود پسندی، کسی کام نہ آئی، سکون لوٹ کر لے گئی، اطمینان جاتا رہا اور اگر ایسے میں راتوں کی نیند اڑ جائے، نظامِ انہضام خراب ہو جائے، تناؤ اور کھچاؤ محسوس ہونے لگے، جنسی تسکین مفقود ہو جائے، محبت کے سوتے خشک ہونے لگیں، باہمی روابط ٹوٹ جائیں، خودکشی کی شرح بڑھ جائے، قتل و غارت شروع ہو جائے، لوٹ مار کا بازار گرم ہو تو کوئی تعجب کی بات نہیں، کوئی حیرت کی بات نہیں، ایسے میں گھروں کی بجائے ہسپتال ہی آباد ہو سکتے ہیں اور بازاروں کی چہل پہل کی جگہ قبرستان کی خاموشی ہی لے سکتی ہے۔

ہماری رائے میں مشترک خاندانی نظامِ ایک جنت تھا، جنت بے نظیر اور جنت بے مثال جس کا کوئی بدل نہیں۔ مانا کہ اس طرزِ زندگی میں کچھ جھگڑے ہوتے تھے، کچھ الجھنیں تھیں اور ساس بہو کے تنازعے تھے مگر یہ سارے تنازعے حل بھی تو ہو جایا کرتے تھے، مانا کہ ہم میں سے کچھ نے چھوٹے چھوٹے گھروں کی جگہ محلات تعمیر کر لئے مگر وہ محلات جو سائیں سائیں کرتے ہوں، جہاں تنہائی ڈستی ہو، جہاں خاموشی کا راج ہو جہاں ابابیلوں کا ڈیرہ ہو اور کہیں کہیں نام نہاد بھوت پریت بھی بسیرا کرنے لگیں تو وہ محلات کس کام کے۔ ایک بوڑھا ہے جو تنہا گھر میں پڑا ہے، بیٹا امریکہ ہے، بیٹی فرانس ہے، بیوی اللہ کو پیاری ہوئی، وہ ایڑیاں رگڑ کر لحہ بہ لحہ مر رہا ہے، اس نے کیا حاصل کیا، امریکہ میں مقیم بیٹا، برطانیہ میں رہائش پذیر بیٹی، اپنی تہذیب، اپنی ثقافت سے بے بہرہ ہے، کسی سے کوئی دکھ بانٹا نہیں جا سکتا، کون آئے گا جو سینے سے لگائے گا، باپ کہیں اور ہے سر پہ کون ہاتھ رکھے، ماں کہیں اور ہے، سینے سے کون لگائے گا۔ اگر بچے ہیں تو ہاسٹلوں میں ہیں، درسگاہوں میں ہیں، اگر گھر واپس آتے ہیں تو اپنے کمروں میں سو جاتے ہیں، میاں بیوی ایک کمرے میں، بچے دوسرے کمرے میں اور کبھی میاں ایک کمرے میں اور بیوی دوسرے کمرے میں، یہ کیا زندگی ہوئی، یہ کیا خوشی ہوئی، ہمیں معلوم ہے کہ یہ حسین ماضی، یہ دل کش، یہ دلنشین بیتے لمحے شاید اب دنیا کے نصیب میں نہ ہوں اور شاید ہوں بھی۔ ناامیدی گناہ ہے، مایوسی کفر ہے، تہذیبیں مٹتی رہی ہیں، بگڑتی رہی ہیں پھر بنتی رہی ہیں۔ انسانیت بھی دوبارہ زندہ ہو سکتی

ہے، دوبارہ خوشگوار دن آسکتے ہیں، خوشگوار صبحیں طلوع ہوسکتی ہیں، بارونق زندگی کا حصہ بن سکتی ہیں، بزرگ، جوان اور بچے پھر اکٹھے رہ سکتے ہیں، ہاں رہ سکتے ہیں اور پھر آبادی نوے فیصد ڈپریشن کا شکار نہیں ہوگی، لوگ خودکشی نہیں کریں گے، مہنگائی کا عفریت بھی دم توڑ دے گا۔ جہاں دس چولہے جلتے ہیں وہاں ایک چولہا جلے گا، بیس لوگ اکٹھا بیٹھ کر کھائیں گے، پیار سے جئیں گے، پیار سے ملیں گے، پیار سے جدا ہوں گے۔ یہ کوئی دیوانے کی بڑ نہیں، کوئی خیالستان نہیں۔ ایسا ہوتا رہا ہے۔ ہمیشہ ہوا ہے، اب بھی ہوسکتا ہے، کیسے نہیں ہوسکتا، ماضی سے سبق سیکھنے کی ضرورت ہے۔ سامنے موت کھڑی ہے افسردگی کا عفریت ہے، غموں کی یلغار ہے، غنیم کی فوج ہے، رکاوٹوں کا بھوت ہے، دشمنی کا زہر ہے، مایوسی کے سانپ پھنکار رہے ہیں، اگر سب کا مقابلہ کرنا ہے، اگر موت کو زندگی میں تبدیل کرنا ہے، اگر دن کو سکون کرنا ہے راتیں آرام دہ کرنا ہے پیار کا بول بالا کرنا ہے، پریت کے گیت گانے ہیں، ملن کے موسم لانے ہیں، وصال کی نعمت حاصل کرنا ہے تو کیوں نہ مشترکہ خاندانی نظام کو رواج دیا جائے شاید یہ سودا مہنگا لگے، شاید یہ کافر دل نہ مانے، لیکن اسے منانا ہوگا اسے سمجھانا ہوگا موت اور زندگی میں فرق کرنا ہوگا، بزرگوں کی عزت کرنا ہوگی، بچوں سے پیار کرنا ہوگا ماں کے پاؤں میں جنت تلاش کرنا ہوگی، باپ کی دعائیں حاصل کرنا ہوں گی، پڑوسیوں کو بھائی بنانا ہوگا، گھر کے گلشن میں تبدیلی کرنا ہوگی ایسا ممکن ہے۔ بالکل ممکن ہے:

کشادہ دلی و کشادہ نظری:

ڈپریشن کی سب سے بڑی وجہ تنگ دلی، تنگ نظری اور انتقام کی خواہش ہے جو کسی فرد کی نیندیں چھین لیتی ہے اور اسے بے کل کر دیتی ہے۔ تنگ نظری اور تنگ دلی قوت برداشت کی کمی کی غماز بھی ہے، ذرا ذرا سی بات پر بوکھلا جانا، کسی کا نقطۂ نظر سمجھنے کی معمولی سی کوشش ہی نہ کرنا ذہنی سکون کی قاتل ہے۔ یہ انتہائی ضروری ہے کہ ہم دوسروں کے ساتھ رہنا سیکھیں، دوسروں پر ہنسنے کی بجائے دوسروں کے ساتھ ہنسنا سیکھیں، جیسے انگریزی شاعر

Chaucer اور Shakespeare کیا کرتے تھے یا جیسے پطرس بخاری اور مشتاق یوسفی جیسے مزاح نگار اپنے آپ پہ ہنسنے کی صلاحیت، اپنی غلطیوں کو مان لینے کا حوصلہ، بڑا حوصلہ ہوتا ہے اور اگر یہ صفت پیدا ہو جائے، یہ قوت مل جائے کہ ہم ذرا سی بات پر الجھنا بند کر دیں، دوسروں کے ساتھ ہنسیں اور مسکرائیں اور دوسروں کے دکھ سکھ میں شریک ہوں تو زندگی خوشگوار ہو سکتی ہے، معاف کر دینا انتقام نہ لینا، درگزر سے کام لینا، اعلیٰ انسانی اقدار ہیں، ہمارے انبیاء، بزرگانِ دین اور صوفیہ کرام نے انہی اقدار کا درس دیا ہے اور انہی اقدار نے زندگی کو قابلِ برداشت بلکہ خوشگوار بنایا ہے۔ ہمارے جاگیردارانہ اور قبائلی نظام میں انتقام کو بڑی اہمیت حاصل ہے اور نسل در نسل یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ یہ ٹھیک ہے کہ مجرم کو سزا ملنی چاہیے اور انتقام بھی لیا جا سکتا ہے لیکن ایسے مواقع بھی آتے ہی جب معاف کر دینا بہت بڑی نعمت ثابت ہوتا ہے، نہ صرف اس کے لئے کہ جسے معاف کیا گیا ہو بلکہ معاف کرنے والا بھی ایک غیر معمولی خوشی اور راحت محسوس کرتا ہے، یہ جذبہ باہمی بھائی چارے کی بنیادوں کو مضبوط کرتا ہے، بدقسمتی سے اس جذبے کی صحیح ترویج نہیں کی گئی۔ اسلام کی آمد سے قبل قبائل لڑنے جھگڑنے میں منہمک رہتے تھے اور اس کو اپنی آن و شان سمجھتے تھے لیکن اسلامی تعلیمات نے اس جذبے کی بیخ کنی کرنے کی کوشش کی لیکن آہستہ آہستہ یہ اعلیٰ اقدار ختم ہوتی گئیں اور نہ صرف دنیائے اسلام میں بلکہ پوری دنیا میں وحشت و بربریت کا ایک نیا دور شروع ہو گیا جس کے نتیجے میں جنگِ اول اور جنگ عظیم دوئم کے دوران لاکھوں انسان لقمۂ اجل بنے، اقتصادیات تباہ ہوئی اور انسانی تہذیب کا سفر رک گیا، پھر سرد جنگ شروع ہو گئی اور اب ایک انتہائی گھناؤنی صورتحال پیدا ہو گئی ہے جس کا ہم سب مشاہدہ کر رہے ہیں اور ایک عجیب سی ابتلاء و آزمائش سے گزر رہے ہیں لیکن ہمیں یقین ہے کہ وقت کے ساتھ ساتھ انسانی شعور پھر بیدار ہوگا اور اس نتیجے پر پہنچے گا کہ انسانی فوز و فلاح مل جل کر رہنے میں اور تمام انسانیت کو ایک ہی کنبے کے افراد تصور کرنے میں ہے اور جب تک ایسا نہ ہوگا ڈپریشن جیسا روگ پھیلتا جائے گا، ناامیدی بڑھے گی، قتل و غارت عام ہوگی اور انتقام کی آگ یا دوسری اقوام کو زیر کرنے کی

ہوس کسی کے پاس کچھ بھی رہنے نہ دے گی۔اگر ہمیں غموں سے نجات پانا ہے،ڈپریشن جیسی بیماری کو ختم کرنا ہے تو ہمیں معاف کرنے اور بھول جانے کی صفات عام کرنا ہوں گی اور سنہری ادوار کی یادوں کو تازہ کرنا ہوگا۔یہ امر انتہائی ضروری ہے کہ بھائی چارہ،اخوت،مساوات اور آزادی جیسی اقدار کی عملی تصویر پیش کی جائے،اللہ نے انسان کو بڑی نعمتوں سے نوازا ہے،معدنی ذرائع کی کمی نہیں اور انسانی ذہن اتنا وسیع ہے اور اتنا خلاق کہ نت نئے امکانات کی دریافت کرسکتا ہے اور انسانی فوز و فلاح کی نئی سے نئی راہیں تلاش کرسکتا ہے،جو انسان چاند تک پہنچ گیا ہے اور مریخ تک پہنچ رہا ہے اس کی دنیا تاریک نہیں رہنی چاہیے،دنیا کو ایک ایسی جنت بنایا جانا چاہیے جس میں سب کے لئے سب کچھ برابر ہو،اقتصادی عدم مساوات کے باعث ایسا لگتا ہے کہ دنیا میں خوراک کی کمی واقع ہوگئی ہے۔بعض ممالک بھوک کی لپیٹ میں ہیں،کہیں تعلیم نہیں،کہیں جہالت ہے،کہیں بیماری کا عفریت ہر ایک کو نگل لینا چاہتا ہے،یہ اس لئے ہے کہ امیر امیر تر اور غریب غریب تر ہوتا چلا جا رہا ہے۔یہ صورتِ حال کسی آسمانی قوت کی تخلیق کردہ نہیں بلکہ انسان خود اس کا ذمہ دار ہے،زندگی میں خوشیاں لانے کے لئے اس صورتحال کو ختم کرنا ہوگا اور انصاف کا بول بالا کرنا ہوگا۔اگر ایسا نہ ہوا تو مایوسیاں اور محرومیاں بڑھتی ہی چلی جائیں گی۔

مٹ جائے گی مخلوق تو انصاف کرو گے

منصف ہو تو اب حشر بپا کیوں نہیں کرتے

فیض کو ایسا کہنے کی ضرورت اس لئے پیش آئی کہ وہ انسانی نظام سے مایوس ہوگیا تھا اور اس کی خواہش تھی کہ یومِ محشر جلد برپا ہو جائے تاکہ انصاف قائم ہو سکے اور ظلم سے نجات حاصل ہو سکے،یقیناً خوشیاں عام ہوسکتی ہیں،سب کا پیٹ بھر سکتا ہے ہر ایک کو چھت میسر آسکتی ہے بشرطیکہ ہمارا شعور بیدار ہو جائے اور ہمارا دل فراخ ہو اور نظر کشادہ۔آپ دولت جمع کرتے جایئے محلات بناتے جایئے،بادشاہ بن جایئے،جب اجل آئے گی،جب موت آئے گی تو آپ کے ساتھ کچھ بھی نہ جا سکے گا،یہ کوئی واعظانہ انداز نہیں بلکہ ایک حقیقت پسندانہ نقطۂ نظر ہے،ایک آدمی اتنا ہی کھا

سکتا ہے جتنا اس کے پیٹ کو ضرورت ہے پھر وہ گودام پر گودام کیوں بھرتا چلا جا رہا ہے،کس کے لئے ــــــ کیوں!ایسا کیوں ہے،ایسا نہیں ہونا چاہیے۔شاید اس کا احساس ہمیں بہت پہلے ہو جانا چاہیے تھا اور ہوا بھی،یہ احساس نبیوں نے دلایا،مصلحین اور قائدین نے اس کی تبلیغ کی لیکن جانے کیوں ان کی تعلیمات پر عمل کیوں نہیں ہو پایا یہ تعلیمات اب بھی موجود ہیں اور ان پر عمل اب بھی ممکن ہے اسی میں ہمارا اپنا بھلا بھی ہے۔یہ کیسے ممکن ہے کہ شہر میں آگ لگی ہو اور ہمارا گھر بچ جائے،کوئی وبا پھیلے اور ہم صحت مند رہ جائیں،یہ سمجھنے کی بات ہے،جب ہم اپنے ماحول میں عفونت پھیلائیں گے تو اس کا شکار ہم بھی ہوں گے۔اگر ظلم و زیادتی ہوگی تو تشدد پیدا ہوگا اور یہ تشدد دہشت گردی کو جنم دے گا،لوگ اپنی جان پر کھیلیں گے تاکہ وہ اپنی بھوک اور ننگ کا انتقام لے سکیں،خود جلیں سب کو جلا دیں اپنی جان سے نکلیں تو دوسروں کو بھی جینے نہ دیں گے،بے شک یہ ایک منفی سوچ ہے لیکن یہ منفی سوچ منفی عمل کا ردِ عمل بھی تو ہے اور یہ ہم سب جانتے ہیں کہ خوشحال دنیا اور مساوات پر مبنی نظامِ حیات ہی دنیا کو خوشیوں سے بھر دے گا ہمیں معلوم ہے کہ یورپ نے اپنے ممالک میں فوز و فلاح کی روشن مثالیں قائم کر رکھی ہیں،وہاں وہ مسائل نہیں جو تیسری دنیا کے مسائل ہیں لیکن تیسری دنیا بھی تو دنیا ہی کا حصہ ہے۔یہ کیسے ممکن ہے کہ بیس تیس فیصد لوگ خوشحال ہوں اور ستر اسّی فیصد نانِ شبینہ کو ترسیں اور خاموش رہیں۔

اگر آپ شیشے کے ایوانوں میں رہتے ہیں تو آپ کے ایوانوں پر پتھر بھی برس سکتے ہیں اور وہ چکنا چور بھی ہو سکتے ہیں۔یہ صورتحال اتنی واضح اور اتنی سادہ ہے کہ جانے کیوں مفکرین،علماء،سیاستدان اور جدید دور کے مدبّرین،یورپ کے Think Tanks،تبلیغی جماعتیں اور مذاہب کے داعی اس المیے کے اسباب و علل پر غور نہیں کرتے جو کم و بیش پورے عالم کو درپیش ہے،انقلابِ فرانس اور انقلاب روس اس صورتحال کو واضح کرنے کے لئے بہت بڑی مثالیں ہیں،ایسے انقلابات کہیں بھی آسکتے ہیں،انقلابِ فرانس سے واقف لوگ اچھی طرح جانتے ہیں کہ وہاں کی اشرافیہ کا کیا حال ہوا،محلات میں رہنے والے جان بچاتے پھرنے لگے اور انہیں کہیں

امان حاصل نہ ہوئی، اُن کو سرِ عام قتل کیا گیا اور یہ صورتحال بڑی تکلیف دہ تھی اور ہمیں اس تکلیف دہ صورتحال سے بچنا ہوگا اس صورتحال کو ذہن میں لاتے ہی ڈپریشن کے دورے پڑ سکتے ہیں، جسم ٹوٹ سکتا ہے۔ آرزوئیں چکنا چور ہو سکتی ہیں، خواب منتشر ہو سکتے ہیں اور جب نہ کوئی آس ہو نہ کوئی خواب ہو تو کیا ہوتا ہے۔۔۔۔۔۔ڈپریشن۔۔۔صرف ڈپریشن۔

رفاہِ عام۔۔۔فلاحِ عوام

اگر ہم غموں سے نجات پانا چاہتے ہیں، دکھوں سے بچنا چاہتے ہیں، پرسکون دن اور راحت افزا راتیں گزارنا چاہتے ہیں، اگر ہم چاہتے ہیں کہ زندگی ہنسے مسکرائے تو ہمیں اپنی ذات کے خول سے نکلنا ہوگا، اپنی خودغرضیوں کو خیرباد کہنا ہوگا، دوسروں کا ہاتھ تھامنا ہوگا، کسی کا دل بہلانا ہوگا، کسی کے آنسو پونچھنے ہوں گے۔ جب ہم اپنے غم کو غمِ دوراں سے ہم آہنگ کر دیں گے تو غم کی تلخی کم ہو جائے گی۔

جب سے دیکھیں خاک و خوں میں بستیاں لتھڑی ہوئیں
اپنا غم لگنے لگا ہے راہ میں دیوار سی

ضروری ہے کہ ہم دیکھیں اور دیکھتے چلے جائیں کہ ہمارے اردگرد لوگ کس طرح کی زندگی گزار رہے ہیں، ان کے مسائل کتنے گمبھیر ہیں تو پھر ہم اپنے غموں کو بھولنے لگیں گے، غموں کی چبھن کم ہو جائے گی۔ کتنا اچھا ہوتا ہے کسی ڈوبتے کو سہارا دینا، کسی گرتے ہوئے کو تھام لینا، کسی روتے ہوئے کو ہنسا دینا، اس کی لذت اور حلاوت سے وہ واقف ہیں جو دوسروں کے کام آتے ہیں، دوسروں کا دَرد بٹاتے ہیں اور ان کے غم کو اپنا غم سمجھتے ہیں۔ کسی کے دل کو بہلا دینا کتنا بڑا ثواب ہے، کتنی بڑی نیکی ہے، بعض اوقات ہم اس کا اندازہ نہیں لگا پاتے۔

نشہ پلا کے گرانا تو سب کو آتا ہے
مزہ تو تب ہے کہ گرتے کو تھام لے ساقی!

دل بدست آور کہ حج اکبر است
از ہزاراں کعبہ یک دل بہتر است

ڈھا دے مسجد، ڈھا دے مندر، ڈھادے جو کجھ ڈھیندا
پر بندیاں دا دل نہ ڈھاویں، مرا رب دلاں وچ رہندا

کسی نے کہا تھا کہ مندر ٹوٹ پھوٹ جائے تو اس کی تعمیر ہو سکتی ہے مگر دل نہیں ٹوٹنا چاہیے، کسی کی آس نہیں ٹوٹنی چاہیے، کسی کے سپنے چور نہیں ہونے چاہئیں، اس لئے ہمیں مل کر غموں کے خلاف صف آراء ہو جانا چاہیے، بے سہاروں کے لئے سہارا بننا چاہیے، یہ کردار NGO's بڑی عمدگی سے ادا کرتی رہی ہیں اور کر رہی ہیں۔ Sister Teresa اور عبدالستار ایدھی کی روشن مثالیں ہمیشہ تاریخ کا سینہ روشن کرتی رہیں گی، ان جیسی شخصیات روز بروز پیدا نہیں ہوتیں مگر جب ہو جاتی ہیں تو جانے کتنوں کا بھلا ہو جاتا ہے، کتنے بیمار شفایاب ہو جاتے ہیں، کتنوں کو گھر ملتے ہیں، کتنے ناخواندہ تعلیم یافتہ بن جاتے ہیں۔ آپ ذرا اس کوچے میں داخل تو ہو کر دیکھئے، کوئی اچھا کام تو کر دیکھئے، جب آپ سے کوئی بیمار شفایاب ہو گیا تو آپ پھولے نہیں سمائیں گے، جب آپ کو معلوم ہوگا کہ جسے آپ نے تعلیم دلوائی وہ اپنے پاؤں پر کھڑا ہو گیا ہے، اپنے خاندان کی کفالت کرتا ہے تو آپ کی جھولی خوشیوں سے بھر جائے گی۔ جب آپ کسی بیوہ، کسی یتیم یا بے سہارا کے کام آئیں گے تو آپ کے اپنے کام بھی سنورنے لگیں گے۔ اللہ آپ کا حامی و ناصر ہوگا کہ خدا کو وہی پسند ہیں جو اس کے بندوں کو پسند کرتے ہیں، جو اس کے بندوں کے زخموں کو مندمل کرتے ہیں، جو اس کے بندوں کے ہاتھ اور پاؤں بنتے ہیں اگر آپ ایسا ادارہ چلا رہے ہیں جہاں سماعت سے محروم بچوں کو تعلیم دی جاتی ہے یا نابینا بچوں کو زیورِ علم و ہنر سے آراستہ کیا جاتا ہے، یا ذہنی طور پر پسماندہ بچوں کی حاجت روائی کی جاتی ہے اور دکھوں میں گھرے عوام الناس کی مدد اور اعانت کی جاتی ہے تو یقین کر لیجئے کہ اللہ بھی خوش اور اس کا پیغمبر بھی خوش، آپ کا ضمیر بھی خوش، آپ کی روح بھی توانا آپ کا جسم بھی تندرست اور پھر دیکھئے کس طرح اللہ کی نعمتیں اور

برکتیں نازل ہوتی ہیں، کس طرح آپ کے بگڑے کام بنتے ہیں، کس طرح آپ کا دامن خوشیوں سے بھر جاتا ہے اور پھر تناؤ، کھچاؤ، افسردگی، درماندگی سب کافور، دن زیادہ روشن، راتیں زیادہ پرسکون، دوست زیادہ حسیں، ماحول زیادہ دل کش اور ہر شے ناچتی، گاتی، لہراتی اور گنگناتی دکھائی دے گی، ایسے میں ڈپریشن کا عفریت خود ہی دم توڑ دے گا۔ عزیزانِ محترم یہ جگ بیتی نہیں یہ مجھ پہ خود بیتی ہے، میں نے دیکھا ہے کہ جب میں اپنی ذات کے خول سے باہر نکلا تو مجھے رحمتِ ایزدی نے اپنی گود میں لے لیا، مجھے تھام لیا اور پھر سب کام سنورنے لگے۔ یہ ایک بڑی لمبی کہانی ہے، بڑی طویل داستان ہے، لیکن اس کا خلاصہ یہ ہے کہ یہ سادہ سی بات یہ بار بار پڑھا ہوا شعر۔

کرو مہربانی تم اہلِ زمیں پر
خدا مہرباں ہو گا عرشِ بریں پر

یا جو کسی نے کہا تھا:

کسی ٹوٹے ہوئے دل کی صدا بن
کسی سازِ شکستہ کی نوا بن

دردآشنائی سے بڑی عبادت کون سی ہو سکتی ہے، شاید کوئی بھی نہیں، لیکن ہم ذرا ذرا سی باتوں پہ دل میلا کر لیتے ہیں اور شکوہ کناں ہونے لگتے ہیں۔ احمد فراز کے بہت سے اشعار نے مجھے متاثر کیا مگر ایک شعر جو غالباً ایک انگریزی ضرب المثل سے متاثر ہو کر لکھا گیا ہے بہت ہی متاثر کن ہے:

شکوۂ ظلمتِ شب سے تو کہیں بہتر تھا
اپنے حصے کی کوئی شمع جلاتے جاتے

انگریزی ضرب المثل ہے:

"It is better to light a Candle than
to curse the dark"

اپنے حصے کی روشنی کرنا اور اپنے حصے کا چراغ جلانا دراصل روشنی پھیلانا ہے، اندھیروں کو کافور کرنا ہے جب چراغ سے چراغ جلتے ہیں تو پھر ہر طرف اجالا ہی اجالا ہو جاتا ہے لیکن بد قسمتی سے یہ ہماری فطرتِ ثانیہ بن گئی ہے کہ ہم دوسروں کی آنکھ کا تنکا تو دیکھ لیتے ہیں مگر اپنی آنکھ کا شہتیر نہیں دیکھ پاتے، جسے دیکھئے دوسرے پر برس رہا ہے، بد دیانتی کے خلاف دھواں دار تقریریں کر رہا ہے لیکن اپنے گریباں میں نہیں جھانکتا۔ آئینے میں اپنی شکل نہیں دیکھتا۔ چلئے چھوڑیے یہ تو جملۂ معترضہ تھا۔ کتنے اچھے ہیں وہ لوگ جنھوں نے دوسروں کے لئے خدمات سرانجام دیں۔ سر سید کی خدمات سے کون صرفِ نظر کر سکتا ہے۔ علی گڑھ کالج جو آج علی گڑھ یونیورسٹی ہے کی اہمیت سے کون انکار کر سکتا ہے ایسے لوگ رہے ہیں جنھوں نے ہسپتال بنائے، کالج قائم کئے، سرائیں بنائیں، پناہ گاہیں تعمیر کیں اور ان کا کام اور نام ہمیشہ یاد رکھا گیا لیکن، بد قسمتی سے ہمارے محترم حضرات شہرت کی دھن میں سیاست کے الاؤ میں کود پڑتے ہیں اور اپنی جان تک گنوا بیٹھتے ہیں۔ اگر یہی لوگ رفاہِ عام کے کام کرنے لگیں اور فلاحِ عوام کو اپنا مطمحِ نظر بنائیں تو یہ شہرتِ عام اور بقائے دوام بھی حاصل کر لیں گے اور اللہ کے برگزیدہ اور نیک لوگ بھی کہلائیں گے۔ جب خدا راضی ہو گیا تو کسی کی ناراضی کا کیا غم اور پھر کسی غم کی کیا فکر کہ سب غموں کو ٹالنے والی وہی ذات ہے جسے اپنی مخلوق ستر ماؤں سے زیادہ پیاری ہے، کہتے ہیں کہ وہ پوچھے گا کہ میں بھوکا تھا تو نے مجھے کھانا نہیں کھلایا، میں پیاسا تھا تو نے پانی نہیں پلایا، میں ننگا تھا تو نے مجھے کپڑے نہیں پہنائے کیونکہ بھوکے کو روٹی کھلانا، خدا کی رضا حاصل کرنا ہے، پیاسے کو پانی پلانا بھی اس کی قربت کا ذریعہ ہے، کسی کے کام آنا، کسی کا دکھ بٹانا اُس کی نظروں میں بلند ہو جانا ہے جس کی ایک نظر ہماری کایا پلٹ سکتی ہے، ہمارے دکھ مٹا سکتی ہے، ڈپریشن کا قلع قمع کر سکتی ہے۔ ویسے بھی ہم جانتے ہیں کہ خالی ذہن شیطان کا گھر ہوتا ہے جب ہمارا ذہن کسی کی بھلائی سوچے گا اور پھر ہمارا جسم نیکی کے کاموں میں لگ جائے گا تو شیطانی وسوسے کبھی لاحق نہیں ہوں گے۔ ہمارے دن بخوشی گزریں گے۔ ہماری صبحیں خوشیوں سے لبریز ہوں گی اور ہماری شامیں سکون و راحت کا باعث

ہوں گی لیکن بدقسمتی سے ایسا بہت کم ہو سکا ہے۔نام نہاد مذہبی ٹھیکے داروں نے قرآن کی ایسی تاویلات کی ہیں کہ اُمتِ مسلمہ کو آپس میں لڑوا دیا ہے۔فرقہ بندی نے اتحادِ اسلامیہ کو پارہ پارہ کر دیا ہے۔وہ ملت جو جسدِ واحد تھی اب ٹوٹ پھوٹ گئی ہے،خدمتِ خلق کی تعلیم کی بجائے ایسے مسائل میں الجھا دیا گیا ہے جن کا کوئی حل ہی نہیں،ہاں مگر اس سے ان کی روٹی پانی چلتے رہتے ہیں اقبالؒ نے ایسے ملاؤں اور واعظوں کو دو دو ہاتھ لیا ہے۔

بٹھا کے عرش پہ رکھا ہے تو نے اے واعظ
خدا وہ کیا ہے جو بندوں سے احتراز کرے

خدا کا مسکن تو انسان کا دل ہوتا ہے اور جب دل ٹوٹتا ہے تو خدا روٹھتا ہے اور اگر خدا روٹھ جائے تو زندگی روٹھ جاتی ہے رفاہِ عام اور فلاحِ عوام سے متعلق اشخاص اس حقیقت سے اچھی طرح واقف ہیں،انہیں نہ صلے کی تمنا ہوتی ہے نہ ستائش کی پرواہ۔وہ اپنے کام میں لگے رہتے ہیں وہ اپنے مشن میں منہمک رہتے ہیں اور معروفیت بذاتِ خود ایک بڑا موثر Antidepressant ہے۔غموں کا قلع قمع کر دیتا ہے اور دُکھوں کو بھگا دیتا ہے،بس ضرورت اس امر کی ہے کہ اللہ کے بندوں سے پیار کیا جائے۔

خدا کے بندے تو ہیں ہزاروں بنوں میں پھرتے ہیں مارے مارے
میں اس کا بندہ بنوں گا جس کو خدا کے بندوں سے پیار ہو گا

یوگا۔۔۔۔مراقبہ (Meditation)

مراقبہ کی طرح کے کئی انداز دنیا کے مختلف مذاہب اور تہذیبوں میں عام رہے ہیں اپنے من میں ڈوب جانے کی یہ کیفیت کئی حکماء نے بڑی پسندیدگی کی نظر سے دیکھی ہے ازمنۂ وسطیٰ میں اس طرح کے کئی راہب،تارک الدنیا،یوگی،گیانی اور از خود رفتہ اشخاص رہے ہیں جو دنیا کی آلائشوں سے نجات پانے کے لئے اس بڑی طاقت سے لو لگانے کی کوشش کرتے رہے ہیں اور ایسا غموں اور زندگی کے مسائل سے نجات پانے کے لئے کیا گیا۔رہبانیت کے مختلف انداز تو

ہم سب کو معلوم ہیں لیکن غور و فکر اور اللہ سے لو لگانے کا انداز صوفیاء کے ہاں بھی بڑی کثرت سے ملتا ہے اور مجھے یاد ہے کہ کوئی پچاس کی دہائی کے اواخر میں جب میں لاہور کے نابیناؤں کے ادارے میں زیرِ تعلیم تھا یہ ادارہ اندرون شیراں والا گیٹ میں واقع تھا اور اسکے بالکل قریب ہی مولانا احمد علی لاہوری کی مسجد موجود تھی،ہم اکثر وہاں نماز پڑھنے جاتے تھے۔وہ ہر جمعرات مغرب کے بعد ایک محفل برپا کرتے تھے جس میں ہم نمازِ مغرب کے بعد بیٹھ جاتے تھے اور بڑے خضوع و خشوع کے ساتھ باآوازِ بلند سو بار لا الٰہ اِلّا اللہ اور پھر سو بار لا الٰہ اور پھر سو بار اللہ ہو اور سو بار ہُو کہا کرتے تھے،عجیب سماں بندھتا تھا۔ہم جانے کس جہاں میں اپنے آپ کو موجود پاتے تھے اور آخر میں ہم ٹانگوں کے نیچے سے ہاتھ ڈال کر کان پکڑ کر اللہ سے معافی مانگا کرتے تھے اور پھر ایک مختصر سا واعظ ہوتا تھا،یہ بھی مراقبہ کی ایک شکل تھی۔کم از کم مجھے یہی یاد ہے،دیکھ تو میں سکا ہی نہیں تھا معلوم نہیں اور کیا کیا انداز ہوتے ہوں گے پھر اسی طرح کوئی بیس تیس سالوں بعد سرگودہا میں مجھے ایک محفل میں جانے کا اتفاق ہوا،یہ محفل حمد و نعت کی محفل تھی۔ایک صاحب آگے بڑھے دُعا کرانے لگے اور دعا میں ان پر کچھ ایسا وجد طاری ہوا کہ وہ بے خودی کے عالم میں اِدھر اُدھر اچھلنے لگے،مجھے ڈر لگ رہا تھا کہ محترم کہیں مجھ پر چھلانگ نہ لگا دیں،یہ کسی سوئے ادب کی خاطر نہیں کہا جا رہا بلکہ ایک واقعاتی تجربہ ہے،کہتے ہیں کہ قوالیوں کی محفلوں میں بھی اس طرح کے مناظر عام نظر آتے ہیں۔بہر حال مراقبہ کی بہت سی شکلیں ہیں جس سے ذہن کو سکون ملتا ہے اور جسم کو راحت۔محترم اے صمد نے اپنی کتاب ڈپریشن کا جدید طریقۂ علاج ۔۔مراقبہ Mind power سمرا اور Healing Energy میں بڑی تفصیل سے یوگا۔۔۔مراقبہ کا ذکر کیا ہے مصنف کے خیال میں "ڈپریشن سے نجات پانے کا یہ بڑا موثر ذریعہ ہے کیونکہ اس طرح ایک ایسی کیفیت طاری ہوتی ہے کہ منفی سوچ کی جگہ مثبت سوچ لے لیتی ہے اور فرد ایک ذہنی کشادگی محسوس کرتا ہے کیونکہ توجہ کو ایک نقطہ پر مرکوز کرنا ہوتا ہے اور اس طرح باقی تمام خیالات ختم ہو جاتے ہیں اور ذہن ایک محور کے گرد گھومنے لگتا ہے اور یوں ایک شفائی انرجی دستیاب ہو جاتی ہے"۔مراقبہ

جیسا کہ کہا گیا کہ ارتکازِ توجہ کا نام ہے۔"اس سے سکون ملتا ہے اور ایک ماورائی قوت سے تعلق قائم ہو جاتا ہے۔ مراقبہ میں آنکھیں بند کر لی جاتی ہیں، سانس کی رفتار دھیمی کرنا ہوتی ہے، اعضاء ڈھیلے ڈھالے چھوڑ دیے جائیں اور ذہن کو بالکل خالی کر دینا چاہیے اور پھر سونے کی سی کیفیت طاری ہونی چاہیے دنیا اور اس کی آلائشوں سے رشتہ توڑ لینا چاہیے، اس طرح روح بیدار ہو جاتی ہے اور انسان بہت سی پریشانیوں سے نجات حاصل کر لیتا ہے"۔(۳۴)

مصنف نے بڑی تفصیل سے جسمانی حرکات وسکنات پر قابو پانے کا ذکر کیا ہے کیونکہ صرف اسی طرح دکھوں کا علاج تلاش کرنا ممکن ہے۔ اس میں شک نہیں کہ مراقبہ کی ایک شکل ذکرِ الٰہی بھی ہے جب اللہ سے لو لگائی جاتی ہے تو روح میں ایک انجانی قوت پیدا ہو جاتی ہے۔

قرآن مجید کی سورۃ "رعد" میں واضح طور پر کہا گیا ہے۔

"اَلَا بِذِکرِاللّٰہِ تَطمَئِنُّ القُلُوب"

ترجمہ:"یاد رکھو! اللہ کو یاد کرنے سے ہی دلوں کو تسلی حاصل ہوتی ہے"

مشکل میں صبر اور نماز کے ذریعے مشکلات سے نجات پانے کا ارشاد بھی ہے"جو خدا کا ہو جائے خدا اس کا ہو جاتا ہے، جو خدا کو یاد کرے خدا اسے یاد کرتا ہے، بے شک وہ انسان کی شہ رگ کے قریب ہے اور وہ اس کی سنتا ہے جو اسے پکارتا ہے، اس کی پکار کبھی ضائع نہیں جاتی۔ دعا کی یہی اہمیت ہے جس سے تقدیر بھی بدل جاتی ہے یعنی یہ کہ انسان کے بارے میں جن امکانات کا واقع ہونا ضروری ہوتا ہے، ان میں ردوبدل بھی واقع ہو جاتا ہے، پھر دعا ایک Tonic کا کام کرتی ہے، ایک مضبوط سہارا ہوتی ہے، جب مشکل نے آپ کو گھیر لیا ہو، جب آلام زمانہ جسم و روح پر سوار ہو گئے ہوں تو اللہ کو صدا دینا گویا مشکلات کو پسِ پشت ڈال دینا ہے، اگر آپ کو یہ یقین ہو کہ ایک بڑی طاقت بلکہ بہت بڑی طاقت آپ کی پشت پر ہے، آپ کے ساتھ ہے تو اندازہ کیجئے کہ روح کو کس قدر سکون ملتا ہے اور دل کو کس قدر راحت ملتی ہے، ایسے میں مایوسی، ناامیدی اور ڈپریشن کی کوئی حیثیت ہی باقی نہیں رہتی۔ دراصل ڈپریشن بے بسی کا نام ہے اور جب آپ یہ

محسوس کرنے لگیں کہ آپ بے بس نہیں، مجبور نہیں، کیونکہ آپ کے ساتھ ایک بڑی طاقت موجود ہے تو پھر انجانی طاقت دل و دماغ میں پیدا ہو جاتی ہے اور انسان تازہ دم ہو جاتا ہے، اندھیرے چھٹنے لگتے ہیں اور اُجالے پھیلنے لگتے ہیں۔

طبی علاج

جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ Psychiatrists متفق ہیں کہ ڈپریشن کا تعلق ہماری نفسیات سے زیادہ ہوتا ہے اور جسمانی تغیرات سے کم۔ دماغ میں کچھ کیمیائی تبدیلیاں ضرور ہو جاتی ہیں اور ایسا Neuro Transmitters کی کمی بیشی سے ہوتا ہے یہ "Neurotransmitters اعصابی ریشوں سے بننے والا کیمیائی مادہ ہے جو حسی یا جذباتی تہیج کو ایک عصبے سے دوسرے عصبے یا پٹھے تک منتقل کرتا ہے"۔ لیکن ان کی تبدیلی کا تعلق بھی معاشرتی دباؤ اور مسائل سے بڑا گہرا ہے اس لئے ڈپریشن کا علاج بڑی حد تک نفسیاتی ذرائع ہی سے ممکن ہوتا ہے تاہم میڈیکل سائنس میں طبی علاج کے حوالے سے دو ذرائع استعمال کئے جا رہے ہیں۔

۱۔ ڈرگ تھیراپی(Drug Therapy)

۲۔ الیکٹروتھیراپی(Electro Therapy)

۱۔ ڈرگ تھیراپی(Drug Therapy)

کہیں بیسویں صدی کی چھٹی دہائی میں ڈپریشن پر قابو پانے کیلئے کچھ ادویہ تیار کی جانے لگیں جنہیں Anti Depressant ادویہ شمار کیا جاتا ہے ان کے ذریعے مریض وقتی ہیجان سے نجات پا لیتا ہے، یہ ادویہ نشہ آور ہوتی ہیں اور دماغ کو سکون پہنچاتی ہیں جس سے بعض کیمیائی تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں اور ذہن آہستہ آہستہ اس صدمے کو یا ان اسباب کو بھول جاتا ہے جس کی وجہ سے ڈپریشن واقع ہوا تھا اور آہستہ آہستہ نارمل زندگی گزارنے لگتا ہے۔

الیکٹروتھیراپی(Electro Therapy)

اس طریقہ علاج میں انسانی دماغ کو بجلی کے معمولی جھٹکے سے تحریک دی جاتی ہے اس طرح ذہن میں ایک تحریک سی پیدا ہوتی ہے اور وقتی طور پر سب کچھ بھول جاتا ہے اور ذہن ایک عالم سکون میں چلا جاتا ہے دس بیس جھٹکوں سے انسانی دماغ ذہنی دباؤ سے باہر نکل آتا ہے، Dr.Tim اپنی کتاب ''ڈپریشن کیا ہے'' میں لکھتا ہے جس کا اردو ترجمہ آصف سہیل نے کیا ہے۔

''دن کے کسی وقت بھی علاج شروع کیا جا سکتا ہے لیکن اس کے لئے یہ انتہائی ضروری ہے کہ مریض نے کم از کم چار گھنٹوں سے کچھ نہ کھایا ہو، مریض کو ایک آرام دہ بستر پر ٹیک لگوا کر بٹھایا جائے اس کے جوتے اُتروا لیئے جائیں اور ڈھیلے کپڑے پہنائے جائیں، اس کے بعد اسے بے ہوشی کا ٹیکہ لگایا جائے جس سے وہ دس سیکنڈ کے اندر بے ہوش ہو جائے گا اس کے بعد مریض کچھ محسوس نہیں کرے گا اور علاج مکمل ہونے کے بعد بھی سویا رہے گا۔ اس کے علاوہ ایک خاص قسم کی دوائی بھی مریض کو دی جاتی ہے جس سے اس کے تمام پٹھے بے حد آرام محسوس کرتے ہیں اور بیس سے تیس Seconds کے بعد مریض علاج کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ اب مریض کو چہرے کے ماسک کے ذریعے مثبت دباؤ کے ساتھ خالص آکسیجن دی جاتی ہے جو دس تا بیس منٹ سے زیادہ نہیں ہونی چاہیے، اگلے دس سے بیس منٹوں میں مریض بیدار ہو جاتا ہے مگر وہ اپنے قدموں میں قدرے لڑکھڑاہٹ محسوس کرتا ہے اور جلد ہی وہ اپنے اردگرد کے ماحول کو پہچان لیتا ہے، پھر اسے اٹھ کر بیٹھنے کو کہا جاتا ہے اور تھوڑی ہی دیر میں غیر واضح خیالات ختم ہو جاتے ہیں اور اسے بالکل یاد بھی نہیں رہتا کہ اس کے ساتھ کیا ہوا ہے اور وہ دماغی لحاظ سے اپنے معمول پر آجاتا ہے یہ سارا عمل شروع سے لے کر آخر تک ایک گھنٹے میں مکمل ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد مریض کو گھر جانے کی اجازت دے دی جاتی ہے اور اگر یہ عمل ہسپتال میں ہو رہا ہو تو مریض اپنے کمرے میں واپس آجاتا ہے، Dr.Chamer کے مطابق ادویاتی طریقہ علاج میں ڈپریشن کا شکار پینتیس فیصد مریض صحت یاب ہوتے ہیں جبکہ بجلی کے طریقہ علاج میں ستر سے اسی فیصد مریض صحت

یاب ہو جاتے ہیں اس لیئے یہ علاج زیادہ محفوظ اور فائدہ مند ہے تاہم بعض ڈاکٹرز اس سے اتفاق نہیں کرتے اور ان کا کہنا ہے کہ یہ علاج آخری ہونا چاہیے جب کوئی اور چارہ نہ ہو۔''(۳۵)

Perveen Kumar اور Michael Clark نے اپنی تصنیف Clinical Medicine میں ڈپریشن کے طبی علاج کے حوالے سے بڑی وضاحت سے لکھا ہے کہ

Drugs used in the treatment of anxiety can be divided in to two groups: those that act primarily on the CNS and those that block peripheral autonomic receptors. The main group of centrally acting anxiolytic drugs are the benzodiazepines. They appear to bind to specific receptors on neuronal cell membranes, producing a facilitation of the effects of the inhibitory transmitter Y-aminobutric acid (GABA). Diazepam (5mg twice daily to 10 mg three times daily in severe cases) and nitrazepam have relatively long half-lives (20-40 hours) and are more suitable as antianxiety drugs than as hypnotic drugs, whereas oxazepam, temazepam and lorazepam have shorter half-lives and may be used as hypnotics.

Overdosage, which may be accidental or deliberate, produces drowsiness, sleep, confusion inco-ordination, ataxia, diplopia and dysarthria.

Physical as well as psychological dependence has been described, and convulsions have occurred on withdrawl of such drugs after long term administration. The withdrawl syndrome is particularly severe when high doses have been given. eg. 30mg of diazepam daily or more. Tolerance can occur with repeated doses and can lead to an escalation of dosage. Thus, if a benzodiazepine drug is prescribed for anxiety, it should be given in as low a dose and for as short a time as possible (ie. for not more than 3-4 weeks) A Withdrawal programme includes changing therapy to diazepam followed by a very gradual reduction in dosage.

Many of the symptoms of anxiety are due to an increased release of adrenaline and noradrenalin from the adrenal medulla and the sympathetic nerves. Thus adrenergic blocking drugs such as propranolol (20-40mg two or three times daily) are effective in reducing symptoms such as palpitations tremor and tachycardia.(۳۶)

تحلیل نفسی(Psycho-Analysis)

تحلیل نفسی نفسیاتی علاج بھی ہے اور طبی علاج بھی کیونکہ سائیکاٹرسٹ نفسیاتی مسائل کو حل کرنے کے ساتھ ساتھ ادویہ کا استعمال بھی کرتے ہیں جیسا کہ معلوم ہے کہ Freud نے انسانی بچپن کے دور کو بڑی اہمیت دی ہے۔اس کے خیال میں بچپن میں دبے ہوئے جنسی جذبات کے باعث انسان کی زندگی میں بڑی الجھنیں پیدا ہو جاتی ہیں اس لئے طبیب کا فرض ہے کہ وہ مریض سے گفتگو کے ذریعے یا پھر دیگر Techniques کے ذریعے اس کے لاشعور میں موجود خلجان یا الجھنوں کا پتا چلائے اور جب اسے اصل وجہ معلوم ہو جائے تو پھر وہ مریض کے ساتھ گفتگو کے ذریعے اس کے مسائل کا حل تلاش کرے، بہر حال ضروری نہیں ہے کہ دبے ہوئے جنسی جذبات ہی الجھنوں کا باعث ہوں اور بھی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں جن کا ذکر کیا جا سکتا ہے چنانچہ طبیب کا فرض ہے کہ وہ مریض کے ساتھ ذہنی قربت پیدا کرے اسے اپنے دل کی بات کہنے پر تیار کرے یا پھر Hypnotism کے ذریعے اس کے دل کا حال پڑھنے کی کوئی سبیل نکالے، بہت سے معالجین کا خیال ہے کہ یہی طریقہ زیادہ موثر ہے اگر چہ اس میں بہت محنت اور وقت لگتا ہے لیکن یہ خاصا محفوظ طریقہ سمجھا جاتا رہا ہے۔مریض خود بھی اپنے مسائل کا حل تلاش کر سکتا ہے وہ دیانتداری سے اپنے ماضی وحال کا تجزیہ، خود احتسابی، اپنے آپ سے گفتگو، کسی اچھے دوست سے اپنا حالِ دل بیان کر کے اور اس طرح کے کئی طریقوں سے وہ اپنی افسردگی کو کم کر سکتا ہے اور ڈپریشن پر قابو پا سکتا ہے۔دراصل شخصیت کا پر اعتماد ہونا ضروری ہے اور مخلصانہ انداز سے حل تلاش کرنے کی خوشی مریض کو بہت سے عوارض سے نجات دلا سکتی ہے۔

چنانچہ ہم دیکھتے ہیں کہ ڈپریشن کے علاج کے سلسلے میں بہت سے طریقے اور بہت سی صورتیں موجود ہیں اور اللہ پر بھروسہ کر کے اور اپنی ذات پر اعتماد کر کے اپنی الجھنوں کا حل تلاش کرے تو ایسا ممکن ہے اس سلسلے میں ماہرینِ نفسیات اور ذہنی امراض کے معالجین بھی خاصا اہم کردار ادا کر سکتے ہیں لیکن بد قسمتی سے ہمارے معاشرے میں جسمانی عوارض کو تو کچھ اہمیت دی

جانے لگی ہے مگر ذہنی عوارض کو مافوق الفطری عمل سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ ڈپریشن ہو یا Schizophrenia، Autism ہو یا Anxiety سب کو جنوں بھوتوں کی کارفرمائیاں تصور کر لیا جاتا ہے اور بسا اوقات منفعت پرست اور خود ساختہ پیروں فقیروں سے رجوع کیا جاتا ہے اور وہ پھر مریض کا خوب خوب استحصال کرتے ہیں اور خود داد عیش دیتے ہیں۔ جب تک علم کی روشنی عام نہیں ہو گی اور قرآنی تعلیمات سے لوگ آشنا نہیں ہوں گے، پیروں فقیروں کی چاندی بنتی رہے گی اور مریضوں کی حالت اور بھی قابلِ رحم ہوتی رہے گی۔

☆☆☆☆☆

باب ششم

ڈپریشن پر قابو پانے کے کچھ نسخے اور تجاویز

۱۔ سادہ زندگی گزاریے پھل اور سبزیاں استعمال کیجئے کم از کم ہفتہ میں پانچ دن روزانہ آدھ گھنٹہ سیر یا ہلکی ورزش کیجئے، رات کو سونے سے کوئی اڑھائی گھنٹہ پہلے کھانا کھایئے خوش رہیے ہر چھ ماہ کے بعد اپنا میڈیکل چیک اپ ضرور کروایئے۔

۲۔ معروف رہیے کیونکہ کچھ نہ کچھ کرتے رہنے سے ذہن کی پریشانی کم ہوتی ہے اور انسان ہشاش بشاش محسوس کرتا ہے کام نہ کرنے سے بوریت محسوس ہوتی ہے اور بوریت ڈپریشن کو جنم دیتی ہے۔

۳۔ مان لیجئے کہ اللہ ان کی مدد کرتا ہے جو اپنی مدد آپ کرتے ہیں اس کی رحمت کے دروازے ہمیشہ کھلے رہتے ہیں مایوس ہونا کفر ہے۔

۴۔ بدترین حالات میں بھی حوصلہ جمع رکھیے اور جان لیجئے کہ امکانات کبھی ختم نہیں ہوتے۔

۵۔ با مقصد زندگی گزاریئے مقصد کی لگن ڈپریشن کو پنپنے ہی نہیں دیتی۔

۶۔ اپنی صلاحیتوں کا ٹھیک ٹھیک اندازہ لگانے کی کوشش کیجئے کھیلنے کیلئے چاند کی خواہش مت کیجئے وہی کچھ کیجئے جو ممکن ہو، ناممکن الحصول مقاصد مایوسی کو جنم دیتے ہیں، کوئی کام شروع کرنے سے مت ڈریئے پہلا قدم ہی سفر کا آغاز ہوتا ہے، ایک انگریزی ضرب المثل ہے۔

A Journey of a thousand miles must begin with a single step.

ہزاروں میل کے سفر کے لئے بھی پہلا قدم ہی اٹھانا پڑتا ہے۔ بہت سی خواہشات اور بہت سے مقاصد الجھنیں پیدا کرتے ہیں

He who begins many things, finishes but a few

وہ شخص جو بہت سے کام شروع کر لیتا ہے بہت تھوڑے کام مکمل کر پاتا ہے اور جب وہ نتائج پر غور کرتا ہے تو مایوس ہو جاتا ہے اور یہ بھول جاتا ہے کہ اس نے خواہ مخواہ ہر کام میں ٹانگ اڑانے کی کوشش کی ہے اور اپنے ذرائع اور صلاحیتوں کا اندازہ اسے نہیں رہا ایسی صورت میں نتیجہ ذہنی الجھن اور اعصابی تناؤ کے علاوہ اور ہو ہی کیا سکتا ہے۔

۷۔ اگر آپ مطمئن زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو چھوٹی چھوٹی خوشیوں کو بھی ہاتھ سے نہ جانے دیجئے اگر کسی سے ملاقات نہیں ہو پاتی تو SMS پر ہی قناعت کیجئے اس پر خوش ہو جایئے

جس کی رات کوئی کیا چاہے
ایک جھونکا ہی صبا کافی ہے

مایوسی اس وقت جنم لیتی ہے جب آپ اپنے آپ سے مایوس ہو جاتے ہیں اور یہ بھول جاتے ہیں کہ اللہ نے آپ کو بے پناہ دل و دماغ کی صلاحیتوں سے نوازا ہے بس ان صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کی ضرورت ہے۔ ہاں یہ بھی آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ کی گرہ میں کتنے پیسے ہیں، آپ کے پاس کتنی قوت ہے اور کتنے ذرائع ہیں، اس کو اقبال نے عرفانِ خودی کا نام دیا ہے گویا اپنی ذات کے بارے میں مکمل علم اور اپنے مسائل اور ماحول سے کماحقہٗ آگاہی۔

۸۔ اگر کسی مایوس کن صورتحال سے سابقہ پڑ جائے تو کہیں گوشۂ تنہائی میں بیٹھ کر اپنے آپ سے خود کلامی کیجئے اور اپنے آپ سے پوچھئے کہ اس سے پہلے کب کب ایسے حالات پیدا ہوئے اور پھر مطمئن ہو جایئے کہ جب وہ حالات بدل گئے ہیں تو موجودہ صورتحال بھی تبدیل ہو جائے گی یا پھر کسی اچھے دوست سے دل کا راز کہہ دیجئے مگر یاد رہے کہ وہ سچ مچ دوست ہونا چاہیے یا پھر اپنی مشکل کے مختلف پہلوؤں کو کسی کاغذ پر تحریر کیجئے اور پھر ہر زاویۂ نظر سے مشکل کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالیے اور اندازہ لگایئے کہ کیسے آپ موجودہ صورتحال پر قابو پا سکتے ہیں یا پھر کچھ آنسو بہا لیجئے ذرا سا بڑا لیجئے، نارمل ہونے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے۔

۹۔ بے جا امیدیں اور بے جا خوف صرف مایوسی کو ہی جنم دے سکتے ہیں اس لئے زیادہ دل

کش خواب مت دیکھئے اور خواہ مخواہ خیالی آسیب مت تراشیئے۔

۱۰۔ اگر کبھی کوئی مایوسی آن گھیرے تو ذکرِ الٰہی میں لگ جایئے قرآن پڑھیے، گر سمجھ کر، سورۃ رحمٰن بار بار پڑھیے، تناؤ اور کھچاؤ باقی نہیں رہے گا۔

۱۱۔ تبدیل ہونا سیکھیے، تجربات سے سبق حاصل کیجئے، اپنی خامیوں کا تجزیہ کیجئے ایسا کرنے سے آپ بہت سی مشکلات سے بچ جائیں گے اپنی ہی بات پہ اڑے رہنا اور صورتحال کا صرف ایک ہی نتیجہ نکالنا اور ہٹ دھرم ہونا مشکلات پیدا کرتا ہے۔

۱۲۔ یاد رکھیے کامیابی حاصل کرنے کے Short cuts نہیں ہوتے منزل پر پہنچنے کے لئے رستہ چاہیے یہ جتنا بھی طویل ہو طے کرنا پڑتا ہے منزل کے حصول کے لئے ضرورت سے زیادہ بے تاب ہونا، بے قرار اور بے چین ہونا آپ کو منزل سے اور زیادہ دور کر سکتا ہے بلکہ اس کے حصول کو ناممکن بنا سکتا ہے ویسے بھی کامیابی ایک اضافی اصطلاح ہے اور کسی نے کیا خوب کہا ہے

Success is a journery not a destination

گویا کامیابی کسی ایک نقطے پر رک جانے کا نام نہیں بلکہ چلتے رہنا ہی کامیابی ہے،

میں اپنی منزل کا راستہ ہوں
بہت ہی آگے نکل گیا ہوں

کامیابی ایک دائرے میں گھومنے کا نام نہیں بلکہ آگے، بہت آگے، بہت ہی آگے تک پہنچنے کی خواہش کا نام ہے۔

مجھے ہر لحہ چلنے کا ہنر دے
مری منزل خدایا دُور کر دے

علامہ اقبالؒ نے کتنی دل کش خواہش کا اظہار کیا ہے

ہر لحظہ نیا طور نئی برقِ تجلّی
اللہ کرے مرحلۂ شوق نہ ہو طے

۱۳۔ ہمیں معلوم ہے اللہ نے اگر ہمیں کھانے کے لئے ایک منہ دیا ہے تو کمانے کے لئے دو ہاتھ دیئے ہیں ہمیں ہاتھوں کا صحیح استعمال کرنا چاہیے اور ہر شے منہ میں ٹھونسنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے کہ ایسے معدہ خراب ہوسکتا ہے اور خراب معدہ ڈپریشن کی نمایاں علامت ہے، کھایئے مگر اتنا جتنا ضروری ہے۔ وہ کہتے ہیں ناں کہ ہم جینے کے لئے کھاتے ہیں کھانے کے لئے نہیں جیتے اور یہ بھی حقیقت ہے کہ جو کھانے کے لئے جیتے ہیں وہ زیادہ جی نہیں پاتے۔

۱۴۔ گفتگو میں ملائمت پیدا کیجئے آپ کی زباں پر خلوص سے " Please "اور "Excuse me" جیسے کلمات آپ کو ہر دلعزیز بنا سکتے ہیں اور خوشگوار ماحول پیدا کر سکتے ہیں، اپنے احباب سے آپ کا رویہ آپ کی شخصیت کی کامیابی اور ناکامی کا غماز ہے۔

۱۵۔ قناعت کو وظیفہ حیات بنایئے مگر ہاتھ پر ہاتھ دھرے منتظرِ فردا ہونے سے بچیئے قناعت کا مطلب بے عملی نہیں بلکہ اپنی کوششوں سے مطمئن رہنے کا نام ہے مگر ایسا اطمینان جو حقیقت پر مبنی ہو۔

۱۶۔ اشفاق احمد (مرحوم) کیا خوب کہا کرتے تھے، دوسروں کے لئے ہمیشہ آسانیاں پیدا کیجئے، آپ کے لئے بھی آسانیاں پیدا ہوں گی کسی کے کام آیئے کوئی آپ کے کام آئے گا۔

۱۷۔ وقت کے ساتھ ساتھ چلنا سیکھئے، رجعت پسندی نفیٔ حیات ہے جو لوگ وقت کے ساتھ نہیں چلتے وقت انہیں رونے دھونے، شکوہ شکایت کرنے، تقدیر اور زمانے کو کوسنے کے لئے فارغ چھوڑ دیتا ہے۔ Francis Bacon نے کہا تھا:

He that will not apply new remedies, must expect new evils.

اندازِ نو سے ڈرنا، طرزِ کہن پہ اَڑنا
منزل یہی کٹھن ہے، قوموں کی زندگی میں

اور اگر کٹھن منزل تک رسائی نہ ہو تو پھر مایوسی ہی مایوسی ہے، ڈپریشن ہی ڈپریشن ہے،

آج میں گزشتہ کل کو آباد مت کیجئے اور آج کو خواہ مخواہ آنے والے کل پر قربان مت کیجئے، بے شک جو کچھ آج آپ کر رہے ہیں اسی کا پھل کل آپ کو ملے گا لیکن کچھ آج کے بھی تقاضے ہیں، کچھ آج کی بھی خواہشات ہیں، ان کا گلا مت گھونٹ دیجئے، لمحۂ موجود بھی بہت اہم ہے، اسے خواہ مخواہ ہاتھ سے جانے مت دیجئے۔ کہتے ہیں۔

Yesterday is a cancelled cheque, tomorrow is a promissory note, today is a ready cash: Have it.

۱۸۔ جمالیاتی زندگی ہی نئی زندگی کو جنم دیتی ہے جو کچھ ہے اس پر قناعت کر کے نہ بیٹھ جایئے بلکہ ہر نئے دن کو نیا دن بننے دیجئے اس طرح آپ بے کیفی اور یکسانیت سے بچ سکتے ہیں اور آپ کی زندگی میں افسردگی اور مایوسی جنم نہیں لے گی۔

۱۴۔ ناکامی پر دل مت ہار جایئے۔ تاریخ کا سینہ ان کامیابیوں سے روشن ہے جو ناکامیوں کے بعد حاصل ہوئیں، ناکامی کو کامیابی کی پہلی منزل گردانیے اور کوشش کرنی چاہیے اور کوشش کرتے جایئے آہستہ آہستہ ناکامی دم توڑ دے گی اور کامیابی اپنے جھنڈے گاڑ دے گی۔ بہت سے ہار جانے والے زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ ہیلن کیلر نے جو کہا وہ ثابت بھی کر دکھایا۔ اُس نے کہا تھا۔

"We can do any thing we want to , if we stick to it long enough"

مستقل مزاجی، سعیِ پیہم، مسلسل کوشش کے سامنے ہر مشکل دم توڑ دیتی ہے۔

Dale Carnegie کے مطابق

The most Important thing is not to capitalise on your gains. Any fool can do that. The really important thing is to profit from your losses.

یعنی کامیابیوں سے فائدہ تو اٹھایا ہی جا سکتا ہے مزہ تو تب ہے کہ آپ ناکامیوں سے کام لینا سیکھیں۔

۲۰۔ قائدِ اعظم کے الفاظ میں روشنی ہی روشنی ہے وہ کہتے ہیں۔

Learn to obey, only then you can command.

کسی کا حکم ماننا سیکھئے تب ہی آپ میں حکم دینے کی صلاحیت پیدا ہو گی، یہ حقیقت موجودہ حالات میں جس قدر سمجھ لی جائے بہتر ہے، وطنِ عزیز کے مسائل کا حل اس میں ہے کہ اچھی حکمرانی ہو اور اچھی فرض شناسی حکمرانی کی پہلی سیڑھی ہے۔

۲۱۔ عادتوں کا غلام مت بنیئے بلکہ اپنے آپ کو حالات کے مطابق اس طرح ڈھالیئے کہ آپ کی شخصیت بھی قائم رہے اور آپ حالات کے ساتھ ہم آہنگ بھی ہو سکیں۔

۲۲۔ عادتوں کی غلامی ایک ایسا جُوا ہے جو انسان انجانے میں پہن لیتا ہے اور پھر اسے کبھی اُتار نہیں سکتا۔ Horacemann کہتا ہے عادات رسی کی طرح ہوتی ہیں روزانہ ہم اس رسی کی لڑی بنتے ہیں اور اسے جلد توڑنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ عادتیں تبدیل کرنا خاصا مشکل ہوتا ہے مگر مشکلات پر قابو پانا یقیناً شخصیت کو جلا عطا کرتا ہے۔

انسان کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو ہر طرح کی صورتحال میں ڈھال سکتا ہے ڈھال لینے کی صلاحیت جتنی زیادہ ہو گی اتنی ہی کامیابی حصے میں آئے گی ضروری نہیں کہ آپ اپنی عادات تبدیل کرتے رہیں بلکہ ضروری یہ ہے کہ عادات آپ کی شخصیت کے تابع ہوں اور حصولِ مقاصد میں ممد ہوں۔

۲۳۔ Active نہیں بلکہ Pro active بنئے، Active ہونا یہ ہے کہ آپ چست رہتے ہیں مگر Proactive بننا یہ ہے کہ آپ اتنے چست رہتے ہیں کہ آپ ہر آنے والی صورتحال کا مقابلہ کر سکتے ہیں بلکہ حالات کو للکارتے ہیں۔ جیسے علامہ اقبالؒ نے کہا ہے کہ

"زمانہ با تو نہ سازد تُو بہ زمانہ ستیز"

اور یہ اقبالؒ نے شیخ سعدیؒ کے قول کے ردِعمل میں کہا ہے، سعدی نے کہا تھا

" زمانہ با تو نہ سازد تُو بہ زمانہ بساز"

یہی بات حالیؔ نے کی ہے

"چلو تم اُدھر کو ہوا ہو جدھر کی"

مگر ہماری رائے میں ہمارے پاؤں زمین پر اتنے مضبوطی سے رکھے ہوئے ہونے چاہئیں کہ کوئی ہوا ہمیں اپنا رخ بدلنے پر مجبور نہ کر سکے۔ یہ اور بات ہے کہ ہوا کے ساتھ ہم اپنی مرضی کے مطابق معانقہ کر لیں۔

۲۴۔ افسردگی آپ کے قریب بھی نہیں پھٹکے گی اگر آپ اپنا تجزیہ کرنا سیکھ لیں، اپنے آپ کو اپنا غیر سمجھ کر اپنا تجزیہ کر سکیں اور یہ جان سکیں کہ آپ نے کون سا قدم درست اٹھایا ہے اور کونسا غلط۔ اپنی ذات کا معروضی تجزیہ کرنا بہت مشکل ہے لیکن زندگی میں غموں سے بچنے کے لئے، کامیابیاں حاصل کرنے کے لئے اور ناکامیوں سے سمجھوتہ کرنے کے لئے ایسا کرنا ضروری ہے۔

۲۵۔ Genetical Determination آج کے دور کی بہت بڑی بحث ہے یہ کہ انسان کی تمام عادات اور افعال موروثیت کی دین ہوتے ہیں۔ ہماری رائے میں شعوری کاوشیں، اچھی تربیت، اچھا ماحول اور اچھی کتابیں انسان کو اس موروثی جبر سے نجات دلانے کی پوری پوری صلاحیت رکھتی ہیں۔ Victor Frankel جرمنی کے Torture Chamber میں رہا اس نے وہاں رہتے ہوئے آزادی کے تصور کو اپنے دل میں جاگزیں کر لیا اور ماحول سے بے نیاز ہو گیا اس نے ثابت کیا کہ انسان کو محرک اور ردِعمل کے درمیان اپنی تمنا کے مطابق چناؤ کر لینے کی آزادی حاصل ہے۔ تخیل ایک بہت بڑی دولت ہے جو اذیتوں کو راحتوں میں تبدیل کر دیتا ہے۔

The Mind is its own place, and in itself

Can make a heav'n of hell, a hell of heav'n.(۳۷)

اس کی معرکۃ الآرا نظم Paradise Lost کا کردار ابلیس جہنم میں جنت آباد کر لیتا ہے۔ Proactive لوگ اپنے موسم خود تراشتے ہیں، کہتے ہیں ہاں اصل موسم دل کا موسم ہوتا ہے اور دل کا موسم انسان خود تراشتا ہے۔ اپنی ہمت سے، اپنے ارادے سے اور اپنے حوصلے سے۔ مہاتما گاندھی نے کہا تھا:

"وہ ہم سے ہماری عزت نہیں چھین سکتے، تاوقتیکہ ہم اسے خود ان کے حوالے نہ کر دیں" باہمت لوگ ڈپریشن کی ہر یلغار کا مقابلہ کر لیتے ہیں اور یہ کیفیت خود ہی دم توڑ دیتی ہے۔

علامہ اقبالؒ نے کہا تھا:

اچھا ہے دل کے ساتھ رہے پاسبانِ عقل
لیکن کبھی کبھی اسے تنہا بھی چھوڑ دے

پاسبانِ عقل کا ہونا بہت مفید ہو سکتا ہے، عقل اللہ کی ایک نعمت ہے جو انسان کو باوقار بناتی ہے اور دوسری مخلوق سے ممیز کرتی ہے لیکن ہماری رائے میں ہر وقت عقل کے گھوڑے پر سوار رہنا بھی بہت مفید نہیں، دن میں کبھی کبھی، کوئی نہ کوئی حماقت ہو جانی چاہیے یا کم از کم قبائے علم و فضل اور ردائے علم و حکمت ہمیشہ زیب تن نہیں رہنی چاہیے۔ کبھی کبھی بچوں کے ساتھ بچہ بن جانا چاہیے، انکے ساتھ دوڑنا بھاگنا چاہیے، اچھلنا کودنا چاہیے، ہنسنا چاہیے، قہقہہ لگانا چاہیے، یوں بچے تو خوش ہوں گے ہی آپ کے اندر کا انسان بھی توانا اور تندرست ہوتا رہے گا اور توانائی اور تندرستی غموں کو بھگاتی رہے گی ان پر غلبہ پاتی رہے گی کبھی کبھی ایسا ضرور ہونا چاہیے کہ ہم اپنے اندر کے انسان سے محوِ کلام ہوں، اپنے جذبوں کا اظہار کریں، دبی ہوئی خواہشات کو پھلنے پھولنے کا موقع دیں کوئی تو ہو جس سے ہم دل کی کہہ سکیں اور جس سے دل کی سن سکیں، جسے ہم ٹوٹ کر چاہ سکیں، ٹوٹ کر اپنا سکیں ایسا اسی وقت ممکن ہے جب عقل و خرد کو اس کے اپنے مقام پر رکھا جائے اور جذب و شوق کو بھی اظہار کا موقع دیا جائے۔

وہ ایک جھوٹ سہی اعتبار کتنا تھا
دل و نظر کو میسر قرار کتنا تھا

کبھی کبھی ہمیں خوشیاں تراشنی پڑتی ہیں، خواب دیکھنے پڑتے ہیں اور کبھی کبھی وہ از خود ہماری آنکھوں میں سجنے لگتے ہیں ہمیں خواب بھی دیکھنا چاہیے اور حقیقت پسند بھی ہونا چاہیے ہم خوابوں اور حقیقتوں میں کتنا توازن قائم رکھ سکتے ہیں اسی پر ہماری خوشی کا انحصار ہوتا ہے اور یہی ہمیں غم و آلام سے بچا سکتا ہے اور ہم میں جینے کا حوصلہ پیدا کر سکتا ہے اور ہمارے مدافعاتی نظام کو مضبوط کر سکتا ہے اور ہمیں ڈپریشن جیسی مہلک اور خوفناک صورتحال سے بچا سکتا ہے۔

میں نے اپنے کئی ایک مضامین میں شیکسپیئر کے بارے میں اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے میں نے شیکسپیئر کو پڑھا بھی ہے اور محسوس بھی کیا ہے مجھے زیادہ معلوم نہیں کہ وہ بطور انسان کیسا تھا لیکن وہ شیکسپیئر جو اپنے ڈراموں میں ہمیں ملتا ہے ہمارے لئے وہی اہم ہے بلکہ سچ تو یہ ہے کہ شیکسپیئر، شیکسپیئر نہیں بلکہ زندگی کے مختلف رنگ ہیں، روپ ہیں کہ وہ شاید Shakespeare ڈراما نگار نے اپنے اندر جذب کر لئے تھے، اپنی فکر کا حصہ بنا لئے تھے کبھی کبھی اس نابغہ روزگار کے ڈراموں کو پڑھ کر حیرت ہوتی ہے لیکن یہ بات بھی ملحوظ نظر رہتی ہے کہ سب ان صلاحیتوں کا کمال ہے جو انسان کو اللہ کی طرف سے ودیعت ہوتی ہیں اور زندگی انہیں نکھارتی اور سنوارتی ہے، ہماری رائے میں شیکسپیئر کو پڑھنے والا کبھی ڈپریشن کا شکار نہیں ہو سکتا کیونکہ شیکسپیئر نے ہمیں ہماری ایک مختصر سی زندگی میں بہت سے انسانوں کے بارے میں بتا دیا ہے انہیں ہم سے متعارف کرا دیا ہے اور ہم ان جیتے جاگتے انسانوں کے ساتھ گزر بسر کرنے لگتے ہیں۔ ہمیں یہ خیالی نہیں لگتے بلکہ ایسی حقیقت لگتے ہیں جیسی حقیقت کہ ہم خود ہیں خاص طور پر کنگ لیئر کو پڑھنے والا کبھی مایوسی کا شکار نہیں ہو سکتا جب کنگ لیئر کا ایک کردار ایڈگر اپنے ناجائز بھائی کی ریشہ دوانیوں کا شکار ہوتا ہے اور جنگل میں راہِ فرار تلاش کرتا ہے، ایک پھٹا پرانا کمبل اوڑھ لیتا ہے، کانٹوں پر گزر بسر کرتا ہے تو وہ کہہ اٹھتا ہے اس سے زیادہ کیا ہو سکتا ہے کچھ بھی نہیں اب اگر کوئی

تبدیلی آئے گی بھی تو وہ بہتری کی طرف ہوگی لیکن جب وہ کنگ لیئر کو جنگل میں پریشان حال دیکھتا ہے اور اپنے باپ کو بھی دیکھتا ہے جس کی آنکھیں نکال دی گئی ہیں تو وہ کہہ اٹھتا ہے "جب تک ہم زندہ ہیں ہم یہ نہیں کہہ سکتے ہم بدترین حالات کا شکار ہیں' اور اگر ہم ایڈگر کی اس بات سے اتفاق کرلیں تو ہم پر یہ حقیقت آشکار ہوتی ہے کہ دنیا میں جانے کتنے ہم سے زیادہ زبوں حال ہیں، خستہ تن ہیں تو پھر ہمیں کیوں پریشان ہونا چاہیے، کیوں دل برداشتہ ہونا چاہیے ہمیں ہر صورتحال کا مردانہ وار مقابلہ کرنا چاہیے۔

تاب لائے ہی بنے گی غالبؔ
واقعہ سخت ہے اور جان عزیز

جان ایک بار ملتی ہے صرف ایک بار، اس کی حفاظت کرنا ہمارا فرضِ اولیں ہے جو اسے ضائع کردے گا اس کی کڑی سزا پائے گا جہنم میں جائے گا چنانچہ حکمِ ایزدی یہی ہے کہ اپنی جان کی حفاظت کرو اور تقاضۂ حیات بھی یہی ہے تو پھر ہم کیوں مایوس ہو جائیں کیوں ہتھیار ڈال دیں اور کیوں افسردگی اور مایوسی کو گلے لگائیں۔

۲۷۔ اگر کبھی آپ کو زندگی مشکل لگنے لگے اور غم یلغار کردے تو آپ عمرِ رفتہ اور دل خوش کن لمحات کو آواز دے لیا کریں ان خوشیوں کو یاد کرلیا کریں جو زندگی میں آپ کو میسر رہیں اور میسر ہو سکتی ہیں ایسا نہیں کہ آپ ہمیشہ مشکلات سے دوچار رہے بلکہ حقیقت یہ ہے کہ زندگی میں خوشیاں زیادہ آئیں اور غم کم۔ وقتی پریشانیوں سے عہدہ برا ہونے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ ہم اچھے لمحوں کو یاد کرلیں ہجر کے لمحات میں قرب و وصال کے لمحات کی یادیں تریاق کا کام کرسکتی ہیں، بیتے ہوئے دن، دل کش راتیں، دل نواز صبحیں، رنگین شامیں یاد رکھی جانی چاہئیں اور ان کی یاد زخموں کو مندمل کرسکتی ہے۔ کیا ہوا جو اب ایسا نہیں اگر اب ایسا نہیں تو دوبارہ ایسا ہو جائے گا۔

یہ مجھے چین کیوں نہیں پڑتا
ایک ہی شخص تھا جہان میں کیا!

جان ایلیا نے کیا عمدہ بات کہہ دی ہے پریشانی کا اظہار بھی کیا ہے اور اپنے آپ کو یہ باور کرایا ہے کہ دنیا میں اچھے انسان اور محبت کرنے والے قدر دان اور بھی مل سکتے ہیں زندگی کے سفر میں ہم سفر بدلتے رہے ہیں اس حقیقت کو تسلیم کرلینا چاہیے یہ ٹھیک ہے کہ ہجر کے لمحے بڑے جان لیوا ہوتے ہیں یادِ ماضی عذاب بن جاتی ہے ایسا لگتا ہے کہ گزرے ہوئے لمحات ہی زندگی تھے وہ نہیں رہے تو زندگی بے معنی ہے، ہم جسے زندگی سمجھتے تھے، سب کچھ سمجھتے تھے، اپنا سمجھتے تھے وہ اب ہمارے ساتھ نہیں رہا، کیا ہوا سدا یونہی ہوتا رہا ہے یونہی ہوتا رہے گا۔

زندگی کی کچھ حقیقتیں تلخ سہی لیکن انہیں بھولنا ان سے نبرد آزما ہونا پڑے گا اور شاید اس طرح ہم زندگی کو خوشگوار بنا سکتے ہیں قابلِ رشک بنا سکتے ہیں۔

۲۸۔ دل کے خوش رکھنے کو بہت سے پاپڑ بیلنے پڑتے ہیں اور بہت سے سمجھوتے بھی کرنے پڑتے ہیں لیکن یہ سب کچھ دل مانے تو بات بنتی ہے جبر سے نہیں بنتی، دل خوش رکھنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ فطرت سے محبت کی جائے، ورڈز ورتھ نے کہا تھا کہ فطرت کبھی کسی کو دھوکہ نہیں دیتی۔ رنگ برنگے پھول دعوتِ نظارہ دیتے ہیں، اگر فطری زندگی گزاری جائے اور فطرت سے محبت کی جائے تو بہت غم غلط ہو سکتے ہیں کسی نقاد نے ورڈز ورتھ پر یہ تنقید کی تھی کہ ورڈز ورتھ نے فطرت کی تباہ کاریاں نہیں دیکھیں، افریقہ کا صحرا نہیں دیکھا، بنگال کے طوفان نہیں دیکھے، جنگلوں کی خون آشامیاں نہیں دیکھیں، وہ بارش نہیں دیکھی جو گاؤں کے گاؤں اجاڑ دیتی ہے، وہ بجلی نہیں دیکھی کہ ہر خرمن امید کو خاکستر کر دیتی ہے، نہیں نہیں صاحب ورڈز ورتھ نے سب کچھ دیکھا لیکن اس نے سب کچھ دیکھا جو ہمیں بھی دیکھنا چاہیے، فطرت کا حسن اور اس کی رعنائی اس کی شگفتگی اور تازگی اس کی نیرنگیاں اور بوقلمونیاں۔ ذرا سبزے کی طرف دیکھئے، بینائی عطا کرتا ہے چاندنی رات، روشن صبحیں، دل کش شامیں سب کچھ اللہ کی نعمتوں کا منہ بولتا ثبوت ہے، دراصل بات تو رویے کی ہے آپ کہہ دیں کہ آدھا گلاس خالی ہے یا کہہ دیں کہ آدھا بھرا ہوا ہے، مثبت سوچ زندگی کی بنیادوں کو مضبوط کرتی ہے، لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ ہم حقیقت سے منکر ہو جائیں، حقیقتوں

کو بھی تسلیم کرلیں اور قبول کرلیں کہ جہاں پھول ہیں وہاں کانٹے بھی ہوتے ہیں۔

گلشن پرست ہوں مجھے گل ہی نہیں عزیز
کانٹوں سے بھی نباہ کئے جا رہا ہوں میں

گلشن پرستی یہی ہے کہ اس کے پھول بھی اچھے لگیں اور خس وخاشاک بھی۔ چنانچہ خوش رہنے کیلئے، غموں سے بچنے کے لئے، فطرت کے قریب رہیے، کوئی طوطا پال لیجئے، کوئی مینا رکھ لیجئے، کوئی تیتر، کوئی بٹیر، کوئی کبوتر، یہ کتنے اچھے لگتے ہیں اللہ کی مخلوق ہیں۔ بلی کتنی پیاری لگتی ہے کتا کتنا وفادار ہوتا ہے بس ان سب سے دل بہلا لیجئے، ان کے کام آیئے اور اعتراض ہوسکتا ہے کہ پرندوں کو پنجرے میں رکھنا درست نہیں لیکن ایسا بھی نہیں اگر آپ انہیں تمام سہولتیں مہیا کرتے ہیں ان کی حفاظت کرتے ہیں اپنے بچوں کی طرح، اپنی طرح تو اللہ خوش ہوگا آپ بھی خوش ہوں گے اور دکھ کافور ہوں گے۔

کبھی کبھی دن پہاڑ جیسے اور راتیں اجاڑ لگتی ہیں یہ اس وقت ہوتا ہے جب کچھ کرنے کے لئے نہیں ہوتا مگر ایک ذمہ دار اور فرض شناس شہری کے پاس تو کرنے کو بہت کچھ ہوتا ہے پیشہ وارانہ مشاغل بور کر دیتے ہیں اکتاہٹ طاری ہونے لگتی ہے، ایسے میں کوئی مشغلہ اختیار کریں اچھے نغمے آپ کی اکتاہٹ دور کر سکتے ہیں، گھر میں چھوٹا سا باغیچہ آپ کو مسرور رکھ سکتا ہے اور آپ کے دامن کو خوشیوں سے بھر سکتا ہے، فوٹوگرافی بھی اچھا مشغلہ ہے لیکن سب سے اچھا مشغلہ شاید کتب بینی ہے، کوئی اچھی کتاب پڑھیے، کوئی اچھا ناول، افسانہ، اچھی شاعری آپ کی بوریت دور کر دے گی اور یکسانیت ختم ہو جائے گی، آپ تازہ دم محسوس کرنے لگیں گے، چاک وچوبند ہو جائیں گے اور پھر اپنے کام میں مصروف ہوسکیں گے۔

۲۹۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے

Where ignorence is bliss,
It is folly to be wise.

جہاں جاہل رہتے ہوں وہاں عقل مند بننا ایک حماقت ہے اس کا مطلب یہ ہوا کہ ماحول کے مطابق بات کیجئے خوامخواہ آبیل مجھے مار کی پالیسی پر عمل مت کیجئے بلکہ اپنی شخصیت کے جادو سے دوسروں کو اپنا گرویدہ بنایئے اپنی بات کسی پر مت ٹھونسیے بس تبادلہ خیال کیجئے گفتگو کیجئے کچھ مانیے اور کچھ منوایئے۔

۳۰۔ دانائی کی باتیں بکھری پڑی ہیں، داناؤں کی کمی نہیں لیکن اگر دانائی دل پذیر ہو، گفتگو دل نواز ہو تو کیا کہنے، معلم کا سوانگ مت رچایئے، محض نصیحتیں مت کیجئے، کر کے دکھایئے، دل کو لبھایئے، پیار بڑھایئے، سکھ بانٹیے تو سب غم اور سب دکھ کافور ہو جائیں گے۔

۳۱۔ چند اشعار نذرِ قارئین ہیں سنیے اور سر دھنیے اور تجربے میں اضافہ کیجئے:

؎ رنج سے خوگر ہوا انساں تو مٹ جاتا ہے رنج
مشکلیں اتنی پڑیں مجھ پر کہ آساں ہو گئیں

؎ غمِ آرزو کا حسرتؔ، سبب اور کیا بتاؤں
مرے شوق کی بلندی مری ہمتوں کی پستی

؎ فکرِ معاش عشقِ بتاں یادِ رفتگاں
اس زندگی میں اب کوئی کیا کیا کیا کرے

؎ فقیہہ شہر کی باتوں سے در گزر بہتر
بشر ہے اور غمِ آب و دانہ رکھتا ہے

؎ اپنی بیتی جگ بیتی ہے جب سے دل نے جان لیا
ہنستے ہنستے جیون بیتا رونا دھونا بھول گیا

؎ دل جہاں لے جائے دل کے ساتھ جانا چاہیے
اس سے بڑھ کر اور کوئی رہنما ہوتا نہیں

ـ عشق نے سیکھ ہی لی وقت کی تقسیم کہ اب
وہ مجھے یاد تو آتا ہے مگر کام کے بعد

ـ عشق کرتا ہوں بتانِ شہر سے میں بھی مگر
میں مگر اس شوق میں جی کا زیاں کرتا نہیں

ـ اگر غم لشکر انگیزد کہ خونِ عاشقاں ریزد
من و ساقی بہم سازیم و بنیادش براندازیم

پاکستان کے ممتاز شاعر اور میرے اپنے دوست محترم روحی کنجاہی کی رجائیت اور حوصلہ مندی سے لبریز دو غزلیں نذرِ قارئیں ہیں۔

کسی طوفاں، کسی بحران سے مایوس نہ ہو
کچھ بھی ہو فطرتِ انسان سے مایوس نہ ہو
چاہے کتنے ہی نہ حالات برے ہو جائیں
کبھی ایمان سے ایقان سے مایوس نہ ہو
وقت کا پہیہ بہر حال رواں رہتا ہے
کسی اچھے بُرے امکان سے مایوس نہ ہو
کل بھی راستہ ہموار و کشادہ ہو گا
آس کی تنگیِ دامان سے مایوس نہ ہو
اس میں کچھ دیر تو ہو سکتی ہے اندھیر نہیں
عدل اور حشر کے میدان سے مایوس نہ ہو
کل ازالے کی بھی ہو سکتی ہے صورت پیدا
آج نقصان پہ نقصان سے مایوس نہ ہو

چاہے اشرافیہ سے کوئی توقع نہ رہے
عام اور سادہ سے انسان سے مایوس نہ ہو
کوئی افتاد جگا سکتی ہے ان کے بھی ضمیر
پارلیمان کے ارکان سے مایوس نہ ہو
کامیابی کے لئے عزمِ سفر کیا کم ہے
مختصر سے سرو سامان سے مایوس نہ ہو
زندگی کرنے کا گر ہاتھ یہی آیا ہے
کچھ بھی ہو حالِ پریشان سے مایوس نہ ہو
ایک دن راہ پہ آتا ہے اسے بھی رُوحی
میں تو کہتا ہوں کہ شیطان سے مایوس نہ ہو

حالات توڑتے رہے بندھن امید کا
چھوڑا نہ ہم نے بھی کبھی دامن امید کا
دل کے لہو سے کرتے رہے آبیاریاں
سر سبز ہم نے رکھا ہے گلشن امید کا
دیواریں چھت سمیت اندھیروں میں کھو نہ جائیں
ہم ہونے دیں گے بند نہ روزن امید کا
ماند اُس کا حسن کر نہیں پائے یہ ماہ و سال
دلکش ہے کتنا آج بھی جوبن امید کا
وہ یاس کی سیاہی سے محفوظ ہی رہے
کرتے رہے قبول جو "ورشن" امید کا

ٹوٹے ہزار دل پہ غموں کے پہاڑ، پر
ہونے دیا تباہ نہ مسکن امید کا
لمحاتِ ناتواں میں بھی دیتا ہے حوصلہ
کتنا حیات بخش ہے درشن امید کا
مرحوم دوستوں سے ملاقات کے لئے
مر کے بھی دیپ رکھیں گے روشن امید کا
امید دوست ہر گھڑی پاتا ہے زندگی
غارت گرِ حیات ہے دشمن امید کا
رُوحی مشاہدہ ہے، برے موسموں میں بھی
دیتا ہے فصل اچھی ہی خرمن امید کا

اس باب کے آخر میں حوصلہ مندی کے حوالے سے ایک اپنی غزل بھی نذرِ قارئین کر رہا ہوں۔

میری جانِ غزل حوصلہ حوصلہ!
اور دو ایک پل حوصلہ حوصلہ!
دیکھ وہ سامنے روشنی سی کوئی
دو گھڑی اور چل حوصلہ حوصلہ!
اک بگولا سا ہے پل میں ٹل جائے گا
دیپ ہمت سے جل! حوصلہ حوصلہ!
یہ ضروری نہیں تو بدلتا رہے
نقشِ گیتی بدل! حوصلہ حوصلہ!
عقل اور ہوش سے جذبہ و جوش سے
آج بنتا ہے کل حوصلہ حوصلہ!

شوق تھکتا نہیں جوش ڈرتا نہیں
کیوں ہوئے پاؤں شل حوصلہ حوصلہ!
صبر کے باغ کا شکر کی شاخ کا
کتنا شیریں ہے پھل، حوصلہ حوصلہ!
دیکھ مت کوئی آنچل کوئی سائباں
ان سے آگے نکل، حوصلہ حوصلہ!

☆☆☆☆☆

باب ہفتم

ڈپریشن اور میری زندگی

گزشتہ صدی کی کوئی ساتویں آٹھویں دہائی میں ڈپریشن کا ذکر عام ہونے لگا تھا اور اس کی جگہ Tension کا لفظ بھی زبان زدِ عام وخاص تھا لیکن اس سے پہلے بھی چند جملے سننے میں آیا کرتے تھے۔ "میرا دل بیٹھا جا رہا ہے، جی اُچاٹ ہو رہا ہے، کسی چیز میں مزہ ہی نہیں آتا، بڑی بوریت ہے" وغیرہ وغیرہ یہ اور اس طرح کے بہت سے جملے سننے کو ملتے تھے جنہیں ڈپریشن اور ٹینشن کی صورتیں ہی کہا جا سکتا ہے یہ کوئی 74-1973 کی بات ہے کہ میں نے ڈپریشن کے بارے میں ایک پرچے "The Psychology Today" میں جو ہر ماہ میں ہوتا تھا اور امریکہ سے مجھے آیا کرتا تھا، قدرے تفصیل سے ڈپریشن کے بارے میں پڑھا۔ پھر میں نے چند ایک کتابیں ڈپریشن کے بارے میں گورنمنٹ کالج سرگودہا کی لائبریری سے نکلوائیں اور اس موضوع پر کچھ اور پڑھنے کو ملا اور میری دلچسپی بڑھتی گئی۔ میں نے 1971ء میں ایم اے اردو کر لیا تھا اس کے بعد مجھے خیال آیا کہ میں سائیکالوجی میں بھی ماسٹرز کی ڈگری حاصل کر لوں تو میں اپنے نفسیات کے ایک پروفیسر سے ملا، اپنی خواہش کا اظہار کیا، انہوں نے کہا "نہیں آپ کے لئے مشکل ہو گا اس میں کلینیکل سائیکالوجی بھی شامل ہے اور بہت سے لیبارٹری Experiments بھی ہوتے ہیں" میں نے ان کی بات سن کر مزید کسی اور سے مشورہ نہیں کیا حالانکہ متبادل سہولیات مہیا ہو سکتی تھیں اور یونیورسٹی آف دی پنجاب مجھے اس کی اجازت دے سکتی تھی لیکن میں نے کوشش ہی نہیں کی اور بہت سی اور دلچسپیوں میں وقت صرف ہوتا رہا تا ہم نفسیات کے مضمون میں میری دلچسپی برقرار رہی، میری ایک اپنی Student تھی وہ بڑی اکھڑی اکھڑی، الجھی الجھی اور افسردہ سی رہا کرتی تھی۔ میں نے کونسلنگ کے ذریعے اس میں تبدیلی لانے کی کوشش کی اور ایسا لگا کہ اس میں بڑی تبدیلی آ گئی ہے۔ چونکہ میرا تعلق طلباء و طالبات سے ہمیشہ رہا ہے اور نفسیاتی مسائل کم و بیش ہر ایک کو درپیش ہوتے تھے چنانچہ میں نے کوشش کی کہ ان کی

افسردگی کے اسباب تلاش کرنے کی کوشش کروں اور پھر گفتگو سے اور دلائل سے انہیں یہ باور کرانے کی کوشش کروں کہ زندگی میں سب کچھ سب کے لئے نہیں ہوتا، بہت سی خواہشات ادھوری رہ جاتی ہیں، گھریلو زندگی میں بہت سی غلط فہمیاں پیدا ہو جاتی ہیں اکثر و بیشتر دوست احباب بھی ایک دوسرے کو سمجھ نہیں پاتے اور ایسی صورت میں حساس افراد الجھنوں کا شکار ہو جاتے ہیں اور یہ پریشانی بسا اوقات بڑی خوفناک صورت اختیار کر لیتی ہے۔ چنانچہ میری کوشش یہی رہی کہ اپنے طلبا و طالبات اور اپنے عزیز و اقارب کے ان مسائل کو گفتگو کے ذریعے اور دیگر نفسیاتی Techniques کے ذریعے حل کرنے کی کوشش کروں۔ مجھے بڑی خوشی ہوتی تھی جب مجھے کوئی پریشان شخص ہشاش بشاش نظر آنے لگتا تھا، ویسے بھی میرے ملنے والے اور مجھ سے متعلق لوگ میری اپنی زندگی میں کچھ ایسا مواد تلاش کر لیتے تھے جو ان کے لئے تقویت کا باعث بنتا تھا اور یہ سلسلہ اب تک جاری و ساری ہے۔ انہیں میرا آٹھ سال کی عمر میں نابینا ہو جانا، تعلیم حاصل کر لینا اور پھر بھرپور زندگی گزارنا ہی بڑا حوصلہ افزا نظر آتا تھا اور ایک ناٹک کا کام کرتا تھا، میں ماضی کا صیغہ اس لیے استعمال کر رہا ہوں کہ بتا سکوں کہ شروع ہی سے مجھے ڈپریشن کے موضوع سے بڑی دلچسپی رہی اور وقت کے ساتھ ساتھ بڑھتی گئی تا آنکہ میں نے فیصلہ کیا کہ جو کچھ تجربات مجھے حاصل ہوئے ہیں اور جو کچھ پڑھا ہے سیدھے سادے الفاظ میں نذرِ قارئین کر دوں تاکہ وہ میرے تجربات اور میرے خیالات سے فائدہ اٹھا سکیں۔

ویسے تو میری زندگی میں پریشانی غم اور دکھ کچھ کم نہ تھے، آٹھ سال کی عمر میں بینائی کا چھن جانا کسی بڑے حادثے سے کم نہ تھا، ایک قیامت تھی جو مجھ پر گزر گئی تھی، لیکن یہ بات سچ ہے کہ مجھے اس قیامت کا اس وقت اتنا شدت سے احساس نہیں ہوا تھا۔ اتنا ضرور تھا کہ جب مجھے نظر آنا بند ہو گیا اور میں آزادی سے چلنے پھرنے کے قابل نہ رہا تو میرا اپنے بچپن کے دوستوں سے تعلق منقطع ہو کر رہ گیا، مجھے یاد ہے کہ کئی دفعہ میں اکیلا بیٹھ جاتا اور کسی غیر واضح سوچ میں منہمک ہو جاتا۔ میرا چھوٹا بھائی اشفاق ابھی دیکھ سکتا تھا اور وہ دوڑتا بھاگتا رہتا تھا اور مجھے کبھی کبھی یہ

احساس ہوتا تھا کہ مجھے کیا ہو گیا ہے لیکن بچپن کے ان دنوں میں ایسے خیالات بڑے وقتی ہوتے تھے میرا زیادہ تر وقت ریڈیو سننے میں گزرتا تھا اور ریڈیو معلومات اور دل بہلانے کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہوتا تھا اور پھر میں تھا بھی بچہ، ذرا سی خوشی بھی بڑی ہوتی تھی، پھر مجھے بینائی کی نعمتوں کا کوئی اتنا شدید احساس بھی تو نہیں تھا، نہ یہ معلوم تھا کہ نابینائی مستقبل میں کیا مسائل پیدا کرے گی تاہم یہ بات درست ہے کہ مجھ میں غور و فکر کا عنصر کچھ زیادہ ہی تھا اور ایسا لگتا تھا کہ میری دماغی عمر جسمانی عمر سے کچھ زیادہ تھی، جب مجھے نظر آتا تھا تب بھی مجھ میں غور و فکر کا عنصر کچھ زیادہ تھا، کچھ قائدانہ صلاحیتیں تھیں۔ میں محلے کے بچوں کے ساتھ کھیلا کرتا تھا اور مجھے یاد ہے کہ یومِ پاکستان کے حوالے سے میں اپنے ساتھیوں کے ساتھ جلوس کا اہتمام کرتا اور آگے آگے ہوتا اور میرے ساتھی پیچھے پیچھے۔ جب نابینائی نے مجھے آن لیا تو یہ تمام مشاغل ختم ہو کر رہ گئے لیکن جو جذب و شوق مجھے ودیعت ہوا تھا وہ ختم نہیں ہو سکتا تھا اس کا اظہار ہمیشہ ہوتا رہا اور بڑے بھرپور انداز سے ہوتا رہا، تاہم نابینا ہو جانا، احباب سے الگ تھلگ ہو جانا اور پھر مسجد میں حفظِ قرآن کیلئے جانا اور وہاں کے پریشان کن ماحول کو محسوس کرنا یقیناً بہت بڑی پریشانی کا باعث ہو سکتا تھا اور زندگی میں میری دلچسپی کم ہو سکتی تھی یہ کوئی معجزہ ہی ہوا کہ نابینائی میرے اندر کی پُرجوش اور ولولہ انگیز شخصیت کو ملیامیٹ نہ کر سکی، ویسے تو یہ بہت بڑی قیامت تھی جو گزر گئی تھی اور اگر میں شعوری اور لاشعوری طور پر اس قیامت سے گزر گیا تھا تو یہ بڑی بات تھی اور شاید یوں میں نے انجانے میں ڈپریشن کا پہلی بار مردانہ وار مقابلہ کیا تھا ہاں...... مردانہ وار! بینائی کے چھنتے ہی رحم، ہمدردی اور تعصب کے جانے کتنے جملے تھے جو مجھے سننے پڑتے تھے اور وہ دلخراش جملے بھی جو بعض اعزا و اقربا میرے والد کے سامنے یا ان کی عدم موجودگی میں بولا کرتے تھے اور کہتے تھے "اس کی اپنی کرنی آگے آئی ہے اس نے جانے کون سا پاپ کیا ہے کہ اس کا بیٹا بینائی سے محروم ہو گیا ہے، اس طرح کے جملے بڑے دلخراش ہو سکتے تھے لیکن جانے فطرت نے مجھ میں کون سا جذبہ پیدا کر دیا تھا کہ میں نے کسی منفی رویے کا اثر قبول نہ کیا، یہ بھی اچھا ہوا کہ کوئی چھ مہینے، سال کے بعد میرے والد کو معلوم ہوا کہ

اندرون شیرانوالہ گیٹ لاہور میں نابینا بچوں کے لئے ایک سکول ہے، اس سکول میں مجھے داخل کرا دیا گیا وہ سکول کیا تھا ایک نئی دنیا تھی، ایک نیا ولولہ تھا، ایک نیا حوصلہ تھا، کم از کم سکول کی چار دیواری میں کوئی مجھے اور مجھ جیسوں کو "بے چارہ" "بے بس" اور "بد قسمت" کہنے والا نہ تھا، سب ہم جماعت اور ہم سکول نابینا تھے اور سٹاف کے زیادہ اراکین بھی بینائی سے محروم تھے لیکن ان میں سے کسی کو بینائی سے محرومی کا کوئی احساس نہیں تھا۔ ہاں اتنا ضرور تھا کہ وہ اپنی تمام مشکلات کا ذمہ دار معاشرے کو قرار دیتے تھے۔ انہیں حکومت سے شکایات تھیں، ملک کے دولت مند لوگوں سے گلہ تھا کیونکہ وہ یہ سمجھتے تھے کہ اگر انہیں ضروری سہولیات مہیا کر دی جائیں تو وہ معاشرے کے عام بچوں کی طرح زیورِ علم سے آراستہ ہو سکتے ہیں اور عام شہری بن سکتے ہیں بس یوں وہ واقعہ یا سانحہ جو مجھے ڈپریشن کا مریض بنا سکتا تھا بخیر گزر گیا لیکن اتنا ضرور ہے کہ اس صورتحال نے مجھ میں برداشت اور حوصلے کی قوتیں بڑھا دیں۔ اپنے آپ پر ترس کھانے کی بجائے یہ احساس بیدار ہوا کہ بینا لوگوں کی بے حسی اور بے توجہی کی وجہ سے ہی وہ مشکلات موجود ہیں جو میری اور میرے احباب کی روزمرہ زندگی کا حصہ تھیں یوں وہ سانحہ جو مجھے مریض بنا سکتا تھا، لاچار بنا سکتا تھا، میری رات کی نیندیں اڑا سکتا تھا، نظامِ انہضام خراب کر سکتا تھا، اندھیروں میں ڈبو سکتا تھا، کچھ بھی نہ کر پایا بلکہ الٹا اس نے مجھ میں وہ صلاحیتیں بیدار کر دیں جو شاید بیدار ہو ہی نہیں سکتی تھیں یا بہت دیر سے بیدار ہوتیں، یوں اپنی زندگی کے آغاز ہی میں مجھے ان عوامل سے دوچار ہونا پڑا جو ڈپریشن کو جنم دیتے ہیں اور ردِ عمل کے طور پر وہ گُر بھی ہاتھ لگ گیا جو ڈپریشن کا قلع قمع کر سکتا ہے لیکن یہاں یہ بات ضرور تحریر کر دوں کہ جب میرا دوسرا بھائی بینائی کھو بیٹھا تو میرے والد بری طرح ٹوٹ پھوٹ گئے تھے اور انہوں نے خودکشی کا ارادہ کر لیا تھا، معلوم نہیں مجھ سے وہ جملہ کیسے ہو گیا جسے میں ہر جگہ دہرایا کرتا ہوں کہ "ابا جان خودکشی آپ نہیں کریں گے بلکہ خودکشی تو ہماری ہو گی"

والد صاحب کہتے ہیں کہ اس جملے نے ان میں ایک نئی زندگی بھر دی تھی اور پھر جب میرا تیسرا بھائی بھی بینائی کھو بیٹھا اور بہن بھی نابینا ہو گئی تو والد صاحب کی وہ کیفیت نہ ہوئی جس کا

ذکر ابھی ابھی کیا ہے کیونکہ وہ صدمے برداشت کرنا سیکھ چکے تھے اور اس وقت تک میں بھی اپنی تعلیم کے سفر میں بہت آگے نکل چکا تھا اور میرا چھوٹا بھائی بھی۔ میرے والد کو یہ اُمید لگ چلی تھی کہ اب نابینائی ہمارا کچھ نہیں بگاڑ سکے گی اور ہم اپنی زندگی کامیابی سے گزار سکیں گے، نابینائی کا ضائع ہو جانا دکھ کا واقعہ ضرور تھا لیکن اس کے ردِعمل کے طور پر جس ذہنی کیفیت نے جنم لیا وہ بڑی حوصلہ افزا اور تقویت دینے والی تھی۔

چنانچہ میں یہ کہنے میں غلط نہیں ہوں کہ میں نے اوائل عمری ہی میں وہ آفت، وہ قیامت برداشت کر لی جس کے بعد کوئی آفت اور قیامت کوئی بہت زیادہ اہمیت کی حامل نہیں ہو سکتی تھی لیکن ٹھہریے ایسا نہیں اس کے بعد جانے کتنی بار مجھ پر ایسی قیامتیں ٹوٹیں جو مجھے خاکستر کر سکتی تھیں، مٹا سکتی تھیں، توڑ پھوڑ سکتی تھیں۔ لیکن شاید مجھے دُکھ سہنے کا سلیقہ آ گیا تھا اور کچھ سکھ اور کامیابیاں میرے حصے میں آ گئی تھیں، اس لئے میں ہر دکھ کو ہنس کر، مسکرا کر سہتا رہا۔

لاہور کے نابیناؤں کے سکول میں ماں باپ سے دوری اور چھوٹی عمر پریشانی پیدا کر سکتی تھی اور ایک حد تک پریشانی پیدا ہوئی بھی، نئے ماحول میں رہنا سہنا بھی کوئی آسان کام نہ تھا لیکن میرے کچھ دوست بن گئے تھے بہت ہی اچھے دوست اور یوں ماں باپ سے دوری کا احساس کم ہونے لگا تھا ہاں تعطیلات کا بے تابی سے انتظار رہتا تھا، مجھے یاد ہے کہ ایک بار تعطیلات میں جب میں گھر پہنچا ایک آدھ دن بعد تنہائی میں پھوٹ پھوٹ کر رونے لگا، اس تصور سے کہ ڈیڑھ دو ماہ بعد مجھے پھر واپس جانا ہوگا، یہ عجیب کیفیت تھی میں تعطیلات میں بے کار نہیں رہتا تھا، والد صاحب کچھ نہ کچھ پڑھاتے رہتے تھے، سناتے رہتے تھے۔ بہر کیف جب لاہور سکول چھوڑنے کے دن قریب آئے تو گھر چھوڑنے سے بھی زیادہ دکھ محسوس ہونے لگا، یوں لگا کہ جیسے میں کسی جنت سے نکالا جا رہا ہوں کمال ہوتا ہے یہ دل یا یوں کہہ لیجئے دل جب نہیں لگتا تو قیامتیں ڈھاتا ہے اور جب لگ جاتا ہے تو پھر لگ ہی جاتا ہے۔ بہر کیف ۳۱ مارچ ۱۹۶۰ء کو اس درس گاہ سے فارغ ہوا اگرچہ اب جب بھی کبھی خواب آتے ہیں تو ماحول کم و بیش اس سکول کا سا ہی ہوتا ہے وہاں سے فارغ

ہونے کے بعد میں پڑھائی میں منہمک ہو گیا کیونکہ یہ فیصلہ ہو گیا تھا کہ مجھے اگلے ہی سال میٹرک کا امتحان دینا ہے پھر کیا تھا کہ کچھ بھی یاد نہیں رہا۔ میٹرک، ایف اے، بی اے، ایم اے، چھ سات سال میں ہو گئے، ہاں اس دوران میں ایک مشکل ایسی تھی جو مجھے بہت Depress کر سکتی تھی اگر آپ چاہیں تو اسے اعصاب شکن بھی کہہ سکتے ہیں وہ تھی میرے والد صاحب اور والدہ صاحبہ کی خوفناک سی ہی چپقلش۔ جب وہ لڑتے جھگڑتے تھے اور اکثر وہ لڑتے جھگڑتے ہی تھے تو یوں لگتا تھا کہ سب کچھ ٹوٹ پھوٹ جائے گا، درہم برہم ہو جائے گا۔ تعلیم دھری کی دھری رہ جائے گی ایک بار تو صورتِ حال اتنی مخدوش ہوئی کہ میں والد صاحب کے کمرے میں گیا۔ وہ اکیلے بیٹھے تھے میں پھوٹ پھوٹ کر رونے لگا ہچکی بندھ گئی، بولا "ابا جان آپ اتنے لڑتے جھگڑتے ہیں کہ برداشت نہیں ہوتا، سوچئے! یوں میں کیسے پڑھ سکوں گا" انہوں نے مجھے گلے لگایا، بولے "تم یہ سب کچھ سنجیدگی سے نہ لیا کرو، میں تم سے تو نہیں لڑتا" مگر یہ مناقشہ بڑا خوفناک ہوا کرتا تھا، بڑا ہی خوفناک جو مجھے ذہنی طور پر مفلوج کر سکتا تھا لیکن کچھ تو مجھے پڑھنے لکھنے کا شوق بے پناہ تھا اور پھر کالج میں معروف دن گزارنے اور گھر میں پڑھنے لکھنے نے مجھے ٹوٹنے نہیں دیا۔ ویسے کبھی کبھی میں سوچتا ہوں کہ جو جنگیں ہمارے گھر میں ہوتی تھیں ان کے منفی اثرات سے میں بچ کیسے گیا۔ شاید اس لئے کہ مجھے پڑھنے کا شوق کچھ زیادہ ہی ہو گیا تھا، پھر کالج میں بڑی حوصلہ افزائی ہونے لگی تھی۔ امتحان میں اچھے نمبر آتے تھے، اس لئے ڈپریشن کی کوئی صورت پیدا نہیں ہوئی تھی اگر منزل واضح ہو، مثبت معروفیت ہو، کچھ اچھے دوست اور مہربان اساتذہ ہوں تو پھر صورتحال قابلِ برداشت ہو ہی سکتی ہے سو وہ ہوئی، ویسے والد صاحب مجھ پر بڑے مہربان رہتے تھے ہاں امی سے لڑتے جھگڑتے تھے مجھے بھی جانے کیا کیا کہہ ڈالتے تھے اور ماں کو طنزاً کہتے تھے "اولاد اندھی جنی ہے جھگڑتی مجھ سے ہے" اور جانے کیا کیا کچھ کہتے تھے۔ یہ جملے بڑے تکلیف دہ ہوتے تھے لیکن مولا کا کرم تھا کہ اعصاب قائم رہے، کچھ ان دنوں اللہ سے لو لگانے کی خواہش بھی بڑھی ہوئی تھی۔ باقاعدگی سے نماز پڑھنا، تسبیح کرنا، اللہ کو یاد کرتے رہنا اور پھر کبھی کبھی مسجد میں جا کر تقریریں کرنا

کچھ ایسے عمل تھے جن سے شاید دل کو تقویت ملتی ہوگی۔ ایف اے کا امتحان پاس کر لیا۔ کالج سے بہت سے انعامات ملے، نمبر بھی اچھے آئے، پوزیشن بھی اچھی تھی۔ یہ سب باتیں بھی تقویت کا باعث تھیں۔ پھر ہم سب خوشاب سے سرگودھا منتقل ہو گئے کیونکہ گورنمنٹ کالج جوہر آباد انٹرمیڈیٹ تک تھا۔ میں نے بی اے میں گورنمنٹ کالج سرگودھا میں داخلہ لے لیا اور پڑھائی جاری کر دی، ایک واقعہ ان دنوں بظاہر بڑا حوصلہ شکن ہوا، کہیں بچپن سے یہ Understanding تھی کہ میری شادی میری ایک کزن سے ہوگی، والدین کو خیال آیا کہ وہ میری شادی کر دیں حالانکہ وہ عمر شادی کی نہیں تھی والد صاحب سوچتے تھے کہ جانے انہیں کیا ہو جائے؟ کوئی تو میرا ساتھی ہو۔ مجھے ان کی یہ تشویش نا قابلِ فہم لگتی تھی۔ انہوں نے میری ایک نہ سنی اور ماموں کے گھر چلے گئے، میری شادی کی پیش کش کی جو انہوں نے ٹھکرا دی، بُری طرح ٹھکرا دی "بھائی صاحب" ماموں نے کہا "ہمارا خیال تھا کہ ہم اپنی بیٹی کی شادی آپ کے بیٹے سے کریں گے لیکن آپ کا بیٹا تو نابینا ہے اور یہ جو آپ کہتے ہیں کہ وہ بڑا ذہین و فطین ہے اس سے کیا فرق پڑتا ہے، بھائی جان بینائی بڑی بات ہوتی ہے" ممانی بولی "آپا، میں تیرے بیٹے سے اپنی بیٹی کو کیسے بیاہ دوں، وہ اسے دیکھے گا کیسے۔ نہیں نہیں، یہ نہیں ہو سکتا" میری کزن چٹی ان پڑھ تھی، کہنے لگی "اگر میری شادی آپ کے بیٹے سے ہو گئی تو ناچ نچا دوں گی آپ کو" میرے والدین، (بے چارے) والدین واپس لوٹ آئے کچھ کھسر پھسر کرنے لگے، امی نے کہا "بیٹے وہ تو نہیں مانے" میں نے کہا "میں نے کب کہا تھا کہ آپ جائیں۔ امی جان یاد رکھیں کہ میں کبھی کسی کے سامنے شادی کے لئے درخواست لے کر نہیں جاؤں گا اور نہ آپ کو جانا چاہیے بلکہ کوئی خود پیش کش کرے گا تو شادی ہوگی وگرنہ مجھے اتنی ضرورت نہیں...... ویسے بھی ابھی مجھے پڑھنا ہے۔ بہت پڑھنا ہے" یہ ردِ عمل مجھ میں کہاں سے آیا تھا، مجھے معلوم نہیں، مجھے تو غصے سے آگ بگولا ہو جانا چاہیے تھا یا Depressed ہو جانا چاہیے تھا لیکن ایسا نہیں ہوا کیونکہ شاید میں نے شعوری یا لاشعوری طور پر جینا سیکھ لیا تھا اور جینے کی شرط یہ ہے کہ چھوٹی موٹی باتوں کو خاطر میں نہ لایا جائے، مجھے اس وقت زندگی کے بارے میں اتنا

تو معلوم نہیں تھا جتنا شاید بعد میں معلوم ہوا لیکن کچھ معلوم ضرور ہو گیا تھا۔ بی اے میں میں صرف پڑھائی میں مصروف نہ تھا بلکہ میں نے نابیناؤں کی فلاح و بہبود کے لئے ایک تنظیم بھی رجسٹرڈ کروائی تھی اور اس کے لئے میں اور میرے دوست مصروفِ کار رہتے تھے ان دنوں بڑے بڑے عجیب و غریب لوگوں سے ملاقات ہوتی تھی، عجیب عجیب جملے سننے پڑتے تھے لیکن دوسروں کی فلاح و بہبود کا جذبہ اتنا قوی تھا کہ حوصلہ ہارنے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تھا اور یہ خیال بڑی تقویت کا باعث ہوتا تھا کہ ہم کوئی اچھا کام کرنے جا رہے ہیں۔ جب آپ کو یہ لگے کہ آپ کسی کا بھلا کر رہے ہیں یا کم از کم بھلا کرنا چاہ رہے ہیں پھر اگر کوئی مایوسی اور ناکامی ہو بھی جائے تو چنداں فرق نہیں پڑتا، اندر کی توانائی بڑی بات ہوتی ہے۔ دیکھنے میں مَیں بڑا لحیم شحیم تھا اور مجھے اور میرے والدین کو خیال تھا کہ میں بہت ہی کمزور ہوں لیکن ارادے بہت بلند ہونے لگے تھے، ان ارادوں کی بلندی میں کچھ تو میرے بچپن کا حصہ تھا، وہ بچپن جو میں نے اپنے نابینا اساتذہ کی زیرِ نگرانی گزارا تھا اور کچھ حصہ میری تعلیمی کامیابیوں کا تھا، مجھے ہر طرف سے شاباش ملنے لگی تھی اور اب رشتہ دار بھی بڑے فخر سے میرا نام لینے لگے تھے۔ والد صاحب بھی بڑے مطمئن ہو گئے تھے گویا بُرے دن باقی نہیں رہے تھے۔ کٹھنائیاں ختم ہو گئی تھیں، زندگی میں ایسا مواد بہت تھا جو ڈپریشن کا باعث بن سکتا تھا لیکن ایسا ہوا نہیں اور ایسا کیوں نہیں ہوا اس کا ذکر کچھ کچھ میں نے کر ہی دیا ہے اور کچھ کچھ آپ بھی اندازہ لگا سکتے ہیں۔

تعلیمی کیریئر بڑا روشن رہا ایم اے انگلش بڑے امتیاز سے پاس کر لیا اور ایسا لگنے لگا کہ اب کبھی مایوسی اور دل شکنی سے واسطہ نہیں پڑے گا لیکن زندگی پھر زندگی ہے، اس میں تو جگہ جگہ نشیب و فراز ہوتے ہیں، رکاوٹیں اور مشکلیں ہوتی ہیں، ایم اے کرنے کے بعد معاش کا مسئلہ تھا جس کی کچھ صورت پہلے ہی نکل آئی تھی، بہر کیف خواہش یہ بھی تھی کہ سرکاری ملازمت مل جائے لیکن سرکاری ملازمت ان دنوں کسی بھی معذور کے لئے ممکن ہی نہ تھی، سول سروس قوانین اس کی اجازت نہیں دیتے تھے لیکن اس کے باوجود مجھے یقین تھا کہ اگر سرکاری ملازمت نہ بھی ملی تو میں

گزارا کرلوں گا یہ رجائیت جو مجھے ہاتھ لگی تھی مولا کی دین تھی، اگرچہ جگہ جگہ حوصلہ شکنی کے اسباب تھے، ایک پرائیویٹ کالج میں ملازمت کی کوشش کی انٹرویو میں تو اول رہا لیکن انتظامیہ نے نابینائی کی بنیاد پر لینے سے انکار کردیا یقین مانئے اس کا ذرا برابر بھی مجھ پر اثر نہیں ہوا۔ کچھ ڈھیٹ سا ہوگیا تھا یوں کہہ لیجئے کہ مجھے عوامی رویوں کا اچھی طرح اندازہ ہوگیا تھا جب آپ کو صورتحال کا اندازہ ہو جائے تو پھر حوصلہ شکنی کی کوئی گنجائش نہیں رہتی تاہم مجھے گورنمنٹ سروس مل گئی، میں گورنمنٹ کالج سرگودہا میں انگریزی کا لیکچرار متعین ہوگیا ملازمت کے ساتھ ساتھ شادی کا مسئلہ بھی بڑا اہم ہوتا ہے میرے دوست کیپٹن مشیت الرحمن ملک نے مجھے ایک بار کہا تھا کہ ''دیکھو اگر شادی کرنی ہے تو داڑھی تر چھوا دو'' میں ہنس دیا مجھے معلوم تھا کہ نیت نیک ہو تو منزل آسان ہو جاتی ہے، ایک نعمت جو اللہ نے مجھے عطا کی ہوئی تھی وہ میٹھے بولوں کی ہے اور زندگی میں میٹھے بول جتنے میرے کام آئے شاید ہی کسی اور کے کام آئے ہوں۔

ابھی ایم اے انگلش کا رزلٹ آؤٹ نہیں ہوا تھا میرے والدین مجھے ملتان لے گئے جہاں ہمارے ماموں حافظ محمد شفیع رہتے تھے وہاں میٹھے بولوں نے اور شیریں گفتگو کے انداز نے وہ کام کر دکھایا جو کہ وہ اکثر دکھاتے ہیں اور میری کزن میری شخصیت سے اتنی متاثر ہوئی کہ اسے لگا کہ شاید یہی انتخاب کا پہلا اور آخری موقع ہے۔ بس شادی ہوگئی، ادھر جاب بھی مل گئی لیکن زندگی کی آزمائشیں کبھی ختم نہیں ہوتیں، شادی کے بعد بلکہ فوراً بعد خانہ بربادی بھی شروع ہوگئی، وہی پرانا ساس بہو کا جھگڑا بلکہ میرے حوالے سے سسر اور بہو کا جھگڑا شروع ہوگیا اور اس کی ایک بنیادی وجہ یہ تھی کہ والدین کی خواہش تھی کہ میں اپنی سالی کا رشتہ اپنے بھائی کے لئے لے آؤں۔ بھلا مجھے کیا تامل ہوسکتا تھا لیکن مسئلہ میرا نہیں تھا مسئلہ تو میری اہلیہ اور میرے سسرال کا تھا انہوں نے دیکھا کہ ان کی بیٹی کے ساتھ قطعی طور پر ایسا سلوک نہیں کیا جارہا تھا جیسے سلوک کی انہیں توقع تھی تو پھر بھلا وہ کوئی اور رشتہ استوار کیسے کر سکتے تھے، بات اتنی سی تھی جو نہ میرے والدین کی سمجھ میں آئی اور نہ میرے بھائی کی۔ پھر کیا تھا زندگی عذاب بن گئی، مشکلات ہی مشکلات تھیں، دکھ ہی دکھ تھے، یہ وہ

دن تھے جنہیں میں اپنی زندگی کے مشکل ترین دن کہہ سکتا ہوں۔ عین ممکن تھا کہ میں بُری طرح ڈپریشن کا شکار ہو جاتا، ہتھیار ڈال دیتا کیونکہ یہ سلسلہ تین سال جاری رہا، بات بات پر جھگڑا، ذرا سی بات پر طوفان، ان واقعات کو جب بھی یاد کرتا ہوں تو دماغ پھٹنے لگتا ہے، ایک طرف ماں کی آہ و بکا دوسری طرف بیوی کی چیخیں، والد صاحب کا غیض و غضب، بھائی بلکہ بھائیوں اور بہنوں کا مخاصمانہ رویہ، میں حیران تھا کہ سب کچھ کیا ہوگیا ہے، میں روتا اور چلاتا ضرور تھا لیکن ہمت نہیں ہاری تھی، تنہائی میں بیٹھ جاتا، گھنٹوں سوچتا رہتا، اپنے آپ سے مکالمہ کرتا، میری بیوی چیختی چلاتی تھی لیکن اس کا اثر اس پر وقتی ہوتا تھا، مگر مجھ پر مصیبت کا ایک پہاڑ ٹوٹ پڑتا تھا، اب کیا بنے گا، اب کیا ہوگا کئی بار راتوں کو نیند نہیں آتی تھی لیکن شکر ہے میں ایک معلم تھا، کالج میں اور گھر میں طلباء و طالبات کی کمپنی رہتی تھی اور کچھ غم غلط ہو جاتا تھا، کتھارسز کی کوئی صورت نکل آتی تھی، میری بیوی کا مجھ سے سلوک ان دنوں اچھا ہی تھا لیکن وہ ہر بات اپنے والدین کو بتا دیا کرتی تھی، لکھ دیا کرتی تھی اور کئی کئی مہینے اپنے میکے بھی رہ آیا کرتی تھی، اس لئے شاید اس کے احساس کی شدت کم ہو جاتی ہوگی مگر میرا حال بُرا تھا۔ والد صاحب نے چند لوگوں کو بلا کر فیصلہ کیا کہ میں علیحدہ ہو جاؤں، کتنا مشکل تھا یہ کام۔ میں ایک نابینا شخص، دو بیٹیاں، جواں سال رفیقۂ حیات۔ میں علاحدہ ہوگیا، ایک گھر کرائے پر لے لیا لیکن والد صاحب کے غیض و غضب نے کئی بھیانک صورتیں اختیار کیں، بڑی ہی بھیانک صورتیں، اور یہ غیض و غضب ۶۔۷ سال کے بعد پھر نمودار ہوا کوئی 1981-82ء میں صورتحال انتہائی بے قابو ہوگئی تھی اور مجھے یوں لگتا تھا کہ سب ختم ہو جائے گا کبھی عدالتوں میں جانا پڑتا تو کبھی پولیس اسٹیشن، کبھی کسی کے سامنے صفائی پیش کرنی پڑتی، تو کبھی کسی کے سامنے آنسو بہانے پڑتے، لیکن میں یہ وار بھی سہہ گیا کیونکہ مجھے یقین تھا اپنے آپ پر، اپنے مستقبل پر اور پھر اپنے دوستوں پر اور اپنے طلباء و طالبات پر جنہوں نے مجھے بے پناہ سہارا دیا۔ اگر ان برسوں کی رُوداد من و عن پیش کروں تو شاید آپ کو میرا حوصلہ اور ہمت ناممکن نظر آنے لگے کہ اتنی ہمت بھی ہوتی ہے کسی میں کیا، لیکن ہوتی ہے۔۔۔ یقیناً ہوتی ہے۔

اگر آپ کو اپنے آپ پہ یقین ہو اپنے خلوص پر یقین ہو، آپ اچھی کتابیں پڑھتے رہیں اچھے دوست میسر آجائیں اور آپ کا نقطۂ نظر بھی مثبت ہو تو مشکلات کم ہو سکتی ہیں۔ میری بیوی نے اس تمام صورتحال میں میرا ساتھ دیا تھا۔ جی ہاں! بھرپور ساتھ دیا لیکن ہماری روزمرہ کی زندگی پھیکی پھیکی پڑ گئی تھی ایسا لگتا تھا کہ ازدواجی زندگی کے سارے رنگ کہیں غائب ہو گئے ہوں۔ میری اہلیہ یہ نہ جان سکی تھی کہ یہ جذباتی دنیا کس شے کی متقاضی تھی، مجھے کتنی محبت درکار تھی، میں کتنی چاہت حاصل کرنا چاہتا تھا، میں تو محبت میں انتہاؤں کا قائل تھا لیکن میری اہلیہ محض روزمرہ اور رواجی سے ازدواجی تعلقات کی قائل تھی، وہ فرائض کو اہمیت دیتی تھی، مجھے واجبات اور نوافل پڑھنے کا بھی شوق تھا، ایک طرف رشتہ داروں کی سختیاں تھیں تو دوسری طرف وہ سرد مہری جو مجھے بہت پریشان کئے دیتی تھی یہ صورتحال کتنی تکلیف دہ ہو سکتی ہے اس کا اندازہ لگانا مشکل نہیں اور یہ کہانی بڑی ہی دردناک کہانی تھی، عین ممکن تھا کہ میں ذہنی الجھنوں کا شکار ہو جاتا، اعتماد کھو بیٹھتا، بوکھلا جاتا، لیکن ایسا نہیں ہوا کیونکہ میرا نقطۂ نظر بہت پہلے سے بن چکا تھا۔ ابتلا و آزمائش کا یہ سلسلہ اتنا دردناک تھا کہ اس پر علیحدہ سے ایک کتاب تحریر کی جا سکتی ہے لیکن مقصد اپنی دکھ بھری داستاں بیان کرنا نہیں بلکہ یہ بتانا ہے کہ زندگی میں مثبت نقطۂ نظر، مخلصانہ طرزِ فکر، اللہ پر بھروسہ اور اپنی ذات پر اعتماد کتنا کام آتا ہے اور ایسا ہو اور ایسا ہونا چاہیے تو ڈپریشن کی کوئی صورت پیدا نہیں ہوتی، اگر ہوتی بھی ہے تو وہ بہت عارضی اور چند روزہ ہوتی ہے۔ دراصل ہم اپنے غموں کو اپنے رویوں کے باعث بہت ہی تکلیف دہ بنا لیتے ہیں جیسے کوئی اپنے زخموں کو کرید رہا ہو، نمک پاشی کر رہا ہو، پریشانی کے عالم میں سر دیواروں سے ٹکرا رہا ہو لیکن اگر صبر کا دامن ہاتھ سے نہ چھوٹے اور حوصلہ قائم رہے تو پھر بڑے سے بڑا دکھ بھی اپنی شدت کھو بیٹھتا ہے۔ اندازہ کیجئے وہ رفیقِ حیات جسے میں رفیقِ دل و جاں سمجھتا تھا اگر کسی حد تک دشمنِ جاں ٹھہرنے لگے تو کیا ہوتا ہے اور دوسری طرف وہ والد صاحب جس نے بے پناہ محبتیں دی ہوں، بے پناہ تکلیفیں اٹھائی ہوں، بددعائیں دینے لگے، ساری محبتیں چھیننے لگے اور عوام الناس کے سامنے وہ سب کچھ کہنے لگے جس کو سوچ کر بھی

وحشت ہونے لگتی ہو تو سوچیئے پھر کیا ہوتا ہے؟ وہی ہوتا ہے جو ہوا۔ یار لوگوں نے کہا، دیکھا ں۔ جس باپ نے پڑھایا لکھایا، شادی کرائی، ملازمت دلائی، بار ہا گھر بار چھوڑا، اسے اب اتنا ناراض کر دیا ہے۔ کمال یہ ہے کہ اولاد ڈٹ ہے، اس پر سوچیئے، ذرا سوچیئے، کتنا مشکل ہوگا جبکہ بات محض اتنی تھی جتنی عرض کی گئی ہے بلکہ اتنی تھی جتنی ہم جیسی قدامت پسند فیملیز میں ہوا کرتی ہے جس کو دہرانے سے جگر خون ہوتا ہے، آنکھوں میں آنسو آجاتے ہیں، لیکن عوام الناس تو یہ نہیں جان سکتے تھے جو جی میں آیا کہا، جیسا کہ پہلے عرض کیا گیا ہے، والد صاحب جو مجھے جگہ جگہ لئے پھرتے تھے اب عدالتوں میں اور پولیس اسٹیشنز پر نظر آنے لگے اور مجھے پریشان کرنے میں کوئی دقیقہ فروگزاشت نہیں کیا۔ عین ممکن تھا کہ ایسے حالات میں میں زندگی سے ہاتھ دھو بیٹھتا لیکن کچھ تو مجھے اچھے احباب مل گئے اور کچھ میرا دل جو کہتا تھا کہ مجھ سے کوئی ایسی غلطی نہیں ہوئی جس پر مجھے بہت شرمندہ ہونا چاہئے۔ اس سب کے باوجود میں والدِ محترم کی خدمت میں بار بار حاضر ہوتا رہا، احباب کو ان کے پاس بھیجتا رہا، اہلِ محلّہ ان سے ملتے رہے، سمجھوتا کرانے کی کوشش کرتے رہے، ادھر ازدواجی مسائل بھی بڑھتے رہے، مجھے پڑھنے لکھنے کا شوق تھا اور میری اہلیہ کو سوجانے کی رغبت تھی، میں جی لگانا چاہتا تھا اور وہ جی لگانے کے آداب سے ناواقف تھی، جذبے میری زندگی تھے، وہ جذبوں سے ناواقف تھی، اسے تو یہ معلوم تھا کہ وقت پر مجھے کھانا دے دینا چاہیے، کپڑے دے دینے چاہئیں اور ضرورت بھر ازدواجی فرائض ادا کر دینے چاہئیں، صورتِ حال کتنی نازک تھی، کتنی پریشان کن، لفظ نہیں کہ قرطاس کے حوالے کر سکوں اور اگر کروں بھی تو کس منہ سے اور کس کے خلاف، کس کے بارے میں۔

بہ ایں ہمہ زندگی کا سفر جاری رہا، میں کسی نہ کسی طریقے سے پڑھنے لکھنے کی کوئی نہ کوئی صورت نکالتا رہا، وقت کے ساتھ ساتھ طلباء اور طالبات کی تعداد بڑھنے لگی، لوگوں کو یوں لگا کہ مجھ سے پڑھے ہوئے بچے بچ مچ پڑھے ہوئے ہوتے ہیں، وہ طالب علم جو ایک ماہ کے لئے پڑھنے آتا تھا وہ سال ہا سال پڑھتا رہتا تھا اور سیکھتا رہتا تھا، یہی حال طالبات کا تھا طالبات تو ہوتی ہی ہیں

محبت اور پیار کی پیاسی، جہاں کوئی ان سے محبت کے دو بول بول دے وہ وہیں ڈھیر ہو جاتی ہیں اور اگر محبت کے بول بولنے والا استاد ہو، معلم ہو، راہنما ہو جو ساتھی بن جائے، دوست بن جائے تو کیا کہنے۔ طالبات نے جس انداز سے مجھے محبتیں دیں، پیار دیا، ان کے والدین نے جس انداز سے میری پذیرائی کی وہ میرے لئے کسی بڑی نعمت سے کم نہ تھی، محلے کی بچیاں مجھے کتابیں پڑھ کر سنانے آ جاتیں، پڑھ کر سنا جاتیں، شروع شروع میں تو میری اہلیہ صورتحال سے بڑی خوش ہوئی، چلو میری جان تو چھوٹی، پڑھ کر سنانے سے جان بچی، اچھا ہوا، لیکن پھر نسوانی بد اندیشیاں اور غلط فہمیاں جنم لینے لگیں اور پھر وہ سب کچھ ہوا، وہ سارے طوفان آئے، ساری آندھیاں چلیں، جو سب کچھ ملیا میٹ کر دیتی ہیں، گویا نہ جئیں گے نہ جینے دیں گے کے مصداق نقشہ ہی بدل گیا، اب تو وہ طالبات بھی ان کی نگرانی کی زد میں آ گئیں جو پڑھنے آتی تھیں، زندگی کا سفر یوں طے نہیں ہوتا نہ کوئی شوہر جبر اور زیادتی سے، ظلم اور بے انصافی سے اپنی اہلیہ کا دل جیت سکتا ہے اور نہ کوئی خاتون شک وشبہ کا ماحول پیدا کر کے ہر وقت سر پر سوار رہ کر، ناک بھوں چڑھا کے اپنے شوہر کو اپنا بنا سکتی ہے، اس کی توجہ اپنی طرف کھینچ سکتی ہے، یہ تو دل کے معاملے ہیں، روح کے قصے ہیں، جذبوں کے کرشمے ہیں، احساسات کی نعمتیں ہیں جن کا مستحق ہر کوئی نہیں ٹھہر سکتا۔ دل والے ہی دلوں کو جیت سکتے ہیں، محض شوہر ہونے سے اور بیوی ہونے سے بات نہیں بنتی، اگرچہ ہمارے معاشرے میں شادی کے بندھن میں بندھ جانے پر ہی بات ختم ہو جاتی ہے، حالانکہ تعلق تو روحوں کا ہوتا ہے، جب دو روحیں ایک روح بن جاتی ہیں اور دو بدن ایک ہو جاتے ہیں، یک جان دو قالب والی بات ہوتی ہے، جب ادھر درد اٹھتا ہے تو اُدھر سے چیخ بلند ہوتی ہے، جب ادھر بے کلی ہو تو ادھر بھی بے قراری ہوتی ہے، اگر ایک کی نیند اڑ جائے تو دوسرے کو نیند آ ہی نہیں سکتی، ایک بھوکا ہو تو دوسرا بھوک کو اتنی شدت سے محسوس کرتا ہے کہ سب کچھ وار دیتا ہے، اسے Intellectual Harmony کہتے ہیں، اسے کہتے ہیں روحوں کا میل ملاپ، اسے کہتے ہیں محبتوں کی فتح، اسے کہتے ہیں پیار کی جنت۔ میں نے اس جنت کے بہت سے قصے ادب کی کتابوں میں پڑھے تھے، نہ

بھی پڑھے ہوتے تو میری روح پیاسی روح تھی، اسے ایک دریا چاہیے تھا، ایک سمندر چاہیے تھا جو ایک قطرے، ایک بوند پر اکتفا نہیں کر سکتی تھی، جام کے جام چڑھانا چاہتی تھی، میکدے خالی کر دینا چاہتی تھی، ایسا کیوں تھا، معلوم نہیں کیوں تھا، شاید یہ قدرت کی دین تھی، شاید یہ بینائی سے محرومی کی وجہ سے تھا، شاید یہ اس روزے کی وجہ سے تھا جو میں نے ایف اے، بی اے اور ایم اے میں رکھا ہوا تھا، اس نمازِ عشق کی وجہ سے تھا جو میرا لاشعور جانے کب سے ادا کر رہا تھا، شاید یہ اس لئے تھا کہ میری ۲۰۔۲۲ سالہ زندگی میں کوئی نسوانی رنگ روپ داخل نہیں ہو سکا تھا جس کی وجہ سے میرا عشق، میری کتابیں تھیں، میری محبت میرا علمی شوق تھا، مگر کتابوں سے عشق، علم کا شوق، جذبوں کے سوتے خشک نہیں کر سکتا، جنس تو وہبی جذبہ ہوتا ہے، اکتسابی نہیں ہوتا، یہ تو بچپن سے پھلتا پھولتا ہے اور اگر اسے پھلنے پھولنے کے صحیح مواقع نہ ملیں تو بعد کی زندگی میں قیامتیں برپا کرتا ہے، ہاں اگر بعد کی زندگی میں کوئی محبت کرنے والا، مر مٹنے والا، پیار کرنے والا سودائی مل جائے تو بات اور ہے۔

محترم قارئین آپ اندازہ لگایئے کہ میری صورتحال کیا ہوئی ہوگی، کیا ہوتی رہی ہوگی ایسے میں ہاتھ دستک دینے لگتے ہیں، آنکھ خلاؤں میں گھورنے لگتی ہے، پاؤں سرچشموں کی جانب بڑھنے لگتے ہیں اور پھر سراب بھی آب لگنے لگتا ہے، دل لگی عشق کا روپ دھار لیتی ہے، چند دنوں کی محبت دائمی محبت لگنے لگتی ہے، مسکراہٹیں اور قہقہے روح کو مسحور کرنے لگتے ہیں، تشنہ لبی العطش العطش پکارتی ہے اور ایسے میں کبھی کبھی زہر کا پیالہ ہی آبِ حیات لگنے لگتا ہے، ایسے آبِ حیات میسر آئے، بہت سے جام ہاتھ لگے، بہت سے دریا نہال کرتے نظر آئے، بہت سے چشمے پھوٹنے لگے اور مجھے یوں لگا کہ میں سیراب سا ہو گیا ہوں، سیراب ہو چکا ہوں، نیا جنم لے رہا ہوں، پروان چڑھ رہا ہوں، کتنے رنگ، کتنے روپ، کتنے چہرے، کتنے ہاتھ آگے بڑھے، کتنوں نے گلے لگایا، کاندھوں پہ بٹھایا، سر کا تاج بنایا، زندگی کا ماحصل سمجھا، وہ کوئی الفاظ تھے، وہ تو طلسمی الفاظ تھے، جادوئی جملے تھے، ہمیشہ ہمیشہ ساتھ دینے کے وعدے، مر مٹنے کی قسمیں، بھلا کس کافر کو شک ہو سکتا

تھا،لگتا تھا کہ جنت زمین پر اتر آئی ہے،ایک طرف یہ عالم تھا اور دوسری طرف ازدواجی زندگی ٹوٹتی پھوٹتی جا رہی تھی، خالی مکان میں دراڑیں پڑ رہی تھیں، کوئی آسیب آبسا تھا، بھوتوں پریتوں کا مسکن بن گیا تھا، ایک طرف بادِ صرصر دوسری طرف بادِ نسیم۔ میں اعراف میں تھا، کبھی جنت کی ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا آتی تھی اور کبھی جہنم کے شعلے، کبھی جسم جل جاتا، کبھی جسم تھرک اٹھتا، یہ دور بیس تیس برسوں پر محیط رہا،ایسے میں دل کس ابتلا سے گزرا، کس قیامت سے گزرا اس کا اندازہ شاید ان اشعار سے لگ سکتا ہو جو اس دوران تخلیق ہوئے یا وہ لوگ جانتے ہوں جو میرے بہت قریب رہے، یہ اضطراب تو نابینائی کے اضطراب کو بہت پیچھے چھوڑ گیا تھا، میں بھول گیا تھا میں نابینا ہوں۔ اس کا احساس ہی کسی نے ہونے نہیں دیا تھا۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ عجب دور تھا، ایسا دور جس میں انسان کبھی مرتا ہے، کبھی جنم لیتا ہے اور پھر دیکھتے دیکھتے سارے محبت کے محلات زمیں بوس ہونے لگے، کانچ کے برتن ٹوٹنے لگے، دریا خشک ہونے لگے پھول مرجھانے لگے گویا میں URANUS تھا اور میری LAMIAS زندگی کے جادوگر سے ڈر کر سانپ بن گئی تھیں کیونکہ وہ سانپ ہی تھیں اور جب وہ سانپ بنیں تو ان کے دیئے ہوئے سارے باغات، ساری جنتیں، سارے کھیت، سارے کھلیان، عمارت اور محلات غائب ہو گئے، ایک ایک کر کے۔ میں تنہا تھا.........صحرا تھا.........لق و دق صحرا، بالکل وہ کیفیت تھی جس کا ذکر میں نے اپنے شعری مجموعے "یہ کافر دل نہیں مانا" کے انتساب میں کیا تھا انتساب ملاحظہ ہو۔

صرف اپنی ذات کے نام!

جس نے بالآخر مجھے جلتی ہوئی دھوپ سے بچایا، جب آنچل اور زلفوں کے سائے ساتھ چھوڑ گئے، جس نے میرے اس کڑے وقت آنسو پونچھے، جب پھول وعدے مرجھا گئے اور چٹان قسمیں ریزہ ریزہ ہو گئیں، جب زندگی کے پلیٹ فارم پر مجھے ویٹنگ روم سمجھنے والے، گاڑی کے آتے ہی پیچھے دیکھے بغیر گاڑی کی جانب لپکے۔

زندگی کا سفر تھا بہت ہی کٹھن ، میں نے چاہا تھا کوئی مرے ساتھ ہو

دو قدم جو چلا، کر گیا آنکھ نم ، میں اکیلا چلا ، اے خدا اے خدا (2007ء)

یہ کیفیت لق و دق صحرا میں تنہا مسافر کے ذہن کی ہے،اس کے برعکس اعراف کے دور میں لکھے گئے ایک انتساب "اس کے نام" ملاحظہ ہو:

آپ چاہیں تو "ان کے نام" پڑھ سکتے ہیں
لفظ جو کچھ بھی لکھیں اس کا نام بنے
رنگ جو تصویر بنائیں اس کی تصویر بنے
سُروں سے جو نغمہ بھی بیدار ہو وہ اس کا نغمہ ہو (۱۹۹۸ء)

اسی اعرافی اور صحرائی دور میں میں ذہنی طور پر تنہا تھا گو میری رفیقۂ حیات میرے ساتھ رہی، ساتھ ہے لیکن اس ساتھ پن کی حقیقت کا اندازہ لگانا اب آپ کے لئے مشکل نہ ہوگا تو پھر کیا تھا جس نے مجھے زندگی عطا کئے رکھی، جینے کا حوصلہ قائم رکھا، شعر لکھتا رہا، گنگناتا رہا، پڑھتا رہا پڑھاتا رہا، سرگودہا سے لاہور منتقل ہوا، لاہور سے واپس سرگودہا آ گیا، کتابیں لکھ ڈالیں، فلاحی کاموں میں اپنا حصہ، اپنا کردار کبھی کم نہ ہونے دیا اور وہ سب کچھ کیا جو شاید نہیں ہو سکتا تھا......ہو ہی نہیں سکتا تھا۔ مگر یہ بات ذہن میں رکھی جانی چاہیے کہ مجھ پہ کیا کیا قیامت نہ گزری، ازدواجی مسائل، خون آشام، بے التفاتیاں اور جانے کیا کیا کچھ۔ ہاں یہاں یہ بتاتا چلوں کہ جب ۱۹۶۷ء میں میں نے ایم۔ اے انگریزی کیا تو مجھے اپنے بینا ساتھیوں سے کہیں پہلے گورنمنٹ سروس مل گئی تھی اور مجھے تعینات بھی گورنمنٹ کالج سرگودہا میں ہی کیا گیا تھا بہر حال ایسا کرنے کے لئے انگریزی کے ایک پروفیسر جن کا تعلق فیصل آباد سے تھا کو فیصل آباد ٹرانسفر کر دیا گیا، مشکل یہ آن پڑی تھی کہ وہ میرے استاد بھی رہے تھے لیکن ان کے ٹرانسفر میں میرا کوئی ہاتھ نہیں تھا، یہ ڈائریکٹوریٹ تعلیمات راولپنڈی کے فیصلے کا نتیجہ تھا۔ لیکن کچھ یوں ہوا کہ میری تعیناتی کے ساتھ ہی میرے انگریزی کے رفقائے کار مجھ سے ناراض ہو گئے اور پھر اس ناراضی کا اظہار انہوں نے بر انداز سے کیا، میرے لئے مشکلات پیدا کیں، بظاہر میرے دوست بنے رہے لیکن انہوں نے یا

ان سے بیشتر نے میرے لئے کوئی آسانیاں پیدا نہیں کیں ،اس ساری صورتحال کا ذکر میں اپنی تصنیف ”پردۂ سیمیں سے“میں کر آیا ہوں،اسے دہرانے کی چنداں ضرورت نہیں تاہم بتانا یہ ہے کہ میرا کوئی تیس سالہ گورنمنٹ کالج سرگودہا میں قیام کوئی اتنا آسان نہیں تھا لیکن یہ اور بات کہ میں نے اسے آسان بنا لیا ۔اس طرح سماجی کاموں میں میرے لئے طرح طرح کی الجھنیں پیدا ہوئیں ۔وہ بھی سلجھ گئیں ۔ایک مشکل اور بھی پیدا ہوئی جو کہ کافی پریشان کن تھی ، میں تمام عمر طالب علم رہا ہوں ، پڑھتا ، سیکھتا اور جانتا رہا ہوں، یہ عادت اللہ کی دین ہے اور یہ بہت بڑی دین ہے، جہاں اس سے بہت کامیابیاں اور کامرانیاں حاصل ہوتی ہیں وہاں رکاوٹوں کے در بھی وا ہوتے ہیں اور میری زندگی میں ایسے بہت سے در وا ہوتے رہے اور مجھے بہت سی مشکلات برداشت کرنا پڑیں ،ایسی مشکلات جو مجھے بہت پریشان کر سکتی تھیں ، مجھے قنوطی بنا سکتی تھیں اور تنگ مزاج کر سکتی تھیں لیکن میرا خیال ہے ایسا نہیں ہوا اور میرا خیال غالباً درست ہی ہے ،اگر ایسا ہوتا تو مجھے بہت سے پیار کرنے والے ،تعاون کرنے والے ،مخلص لوگ کبھی حاصل نہ ہوتے کہیں دستیاب نہ ہوتے ۔

یہ کہانی بہت طویل ہے بہت ہی حوصلہ شکن اور راہیں مسدود کر دینے والی ،اس کا ذکر تو کھل کر میں نے اپنی سوانح میں بھی نہیں کیا اور جان بوجھ کر نہیں کیا اور شاید مجھے ایسا کرنے کی کچھ شدید خواہش بھی نہیں ہوتی ہاں یہ کبھی کبھی خیال آیا ہے کہ کچھ حقائق قارئین کو ضرور معلوم ہونا چاہئیں تا کہ ان کی نظر میں میری شخصیت کے بارے میں غلط فہمیاں پیدا نہ ہوں ، میری شخصیت داغ دار نہ ہو لیکن ایسا کرنے کی ابھی ہمت نہیں ہو پائی ہے ،اس سلسلے میں کچھ غیر مطبوعہ کلام موجود ہے دیکھئے وہ کب منظرِ عام پر آتا ہے یہ مجھے بھی معلوم نہیں ۔

میں یقین سے نہیں کہہ سکتا کہ میں نے وہ سب کچھ بیان کیا ہے جو میں بیان کرنا چاہتا تھا لیکن میں محسوس کرتا ہوں کہ جو کچھ میں نے کہا ہے اس کی غرض و غایت یہ ہے کہ اس تصنیف میں میں نے ڈپریشن کے بارے میں جو کچھ لکھا ہے وہ محض خیالی یا کتابی نہیں بلکہ میری اپنی ذاتی

روداد کا ثمرہ بھی ہے ۔میں نے محسوس کیا ہے اور بڑی شدت سے محسوس کیا ہے کہ غم کیا ہوتا ہے ، دکھ کسے کہتے ہیں ، بے بسی اور مجبوری کی نوعیت کیا ہوتی ہے ، وہ مقام کب آتا ہے جب انسان کا زندگی پر سے اعتبار اُٹھ جاتا ہے تو وہ زندگی ہی سے فرار حاصل کرنے لگتا ہے ،کبھی کبھی جان جانِ آفرین کے سپرد کرنے پر تیار ہو جاتا ہے ۔ مجھے تنہائی کے سارے عذاب معلوم ہیں ،ہجر کے سارے صدموں کی کسک میں نے محسوس کی ہے ، بے اعتنائی اور بے وفائی کے ترکش کے سارے تیر میری جانِ ناتواں پر چلے ہیں ،اپنوں اور بیگانوں نے ایسے ستم ڈھائے کہ میں کہیں بھی ڈھیر ہو سکتا تھا ، ختم ہو سکتا تھا ، مٹ سکتا تھا ، تخلیقی سفر رک سکتا تھا ، فلاحی کام بند ہو سکتے تھے ، مجھے زندگی سے نفرت ہو سکتی تھی بلکہ ایسا بھی ممکن تھا کہ نیکی ، بھلائی اور خوبصورتی پر میرا یقین ختم ہو جاتا اور میں کفر کے قریب پہنچ جاتا لیکن بحمداللہ ایسا نہیں ہوا اور ایسا اس لئے نہیں ہوا کہ میرا اپنے آپ پہ اعتماد باقی رہا ،اللہ سے رشتہ قائم رہا ، طلبا و طالبات کی محبتیں حاصل رہیں اور بہت سے پیار کرنے والے ، دکھ بانٹنے والے ، ہمت بڑھانے والے اور حوصلہ دینے والے ملتے رہے ۔کیا یہ محض اتفاق تھا کہ ایسا ہوا ، شاید ایسا نہیں بلکہ میرے من کی دنیا میرے تن کی دنیا کے کام آتی رہی ،میری ذہنی اور دماغی قوت مفلوج نہ ہو پائی ، دل پہ غم کی یورشیں ہوتی رہیں لیکن دل نے ہتھیار نہیں ڈالے ۔میری کہانی دراصل ایک بہت بڑے طبقے کی کہانی ہے ،اس لئے میں ضروری سمجھتا ہوں کہ میں بتا دوں کہ وہ کون سے عناصر و عوامل تھے جنہوں نے میرے دل و دماغ کو مفلوج ہونے سے بچا لیا اور میں تا دمِ تحریر ہمت اور حوصلے ، یقین و امید کی دولت سے فیض یاب ہو رہا ہوں ۔

میں ابھی دو اڑھائی سال کا ہی تھا کہ میرے والدین کو ہجرت کرنا پڑی ،مشرقی پنجاب سے سب کچھ وہیں چھوڑ چھاڑ کر اور بمشکل اپنی جان کو ہتھیلی پہ رکھ کر مغربی پنجاب یعنی پاکستان میں دوڑ کر آنا پڑا ۔کہتے ہیں کہ یہ سفر انتہائی بھیانک سفر تھا ، قتل و غارت عام تھی اور کسی کی جان محفوظ نہیں تھی ،ایسا لگتا ہے کہ لاشعوری طور پر اس کا میرے ذہن پر اثر ضرور ہوا تھا اور جب ہم خوشاب آ کر رہنے لگے تھے تو ساتھ ہی ایک سکول سے بڑی اونچی آوازیں آیا کرتی تھیں ،وہ آوازیں

کھلاڑیوں کی ہوتی تھیں لیکن میں بن کر سہم جایا کرتا تھا، یہ صورتحال کئی سال واقع ہوتی رہی اور ختم اس وقت ہوئی جب میں لاہور والے نابیناؤں کے سکول میں داخل ہوا اور وہاں کے اساتذہ کی گفتگو، دوستوں کے جرأت مندانہ رویوں اور ایک عالم بے خبری کی کیفیت سے یہ لاشعوری خوف میں سمجھتا ہوں بڑی حد تک کم ہو گیا ہوگا۔ ویسے تو اب بھی جب کوئی ایسا خوفناک حادثہ ہوتا ہے تو میں قدرے خوفزدہ ہو جاتا ہوں، اگرچہ تھوڑی دیر کے تفکر اور سوچ بچار کے بعد میں اسے زندگی کا حصہ سمجھنے لگتا ہوں۔ میٹرک اور ایف اے کے ایام کے دوران میں مجھے ایک عجیب وغریب عادت سی پڑ گئی تھی جو کم وبیش ابھی تک رہی ہے اور یہ عادت بڑی حد تک Antidepressant کا کام کرتی ہے۔ عادت یہ تھی کہ میں رات کو سوتے وقت تمام دن کے واقعات پر ایک نظر ڈالتا تھا اور غور کرتا تھا اس عادت نے مجھے بہت سے دکھوں سے بچایا۔ آپ چاہیں تو اسے ناک تھیراپی کہہ سکتے ہیں اگرچہ یہ ناک تھیراپی خودکلامی تھی اور خودکلامی بھی بڑی حد تک اندر کے غم کو نکال پھینکتی ہے آپ اپنے بارے میں کسی سے گفتگو کریں یا اپنے آپ سے کر لیں تو اس کا یقیناً اچھا اثر ہوتا ہے بلکہ اپنے آپ سے گفتگو کرنے میں ایک بچت یہ بھی ہے کہ آپ اپنا راز اپنے آپ تک محدود رکھتے ہیں لیکن زیادہ فائدہ اس وقت ہوتا ہے جب آپ اپنے بارے میں بے لاگ نتیجہ نکال سکیں اور جہاں تک میرا تعلق ہے ایسا ہوا اور وہ بڑا مفید بھی رہا اور ایک عادت جو کوئی آٹھ نو سال کی عمر میں پڑ گئی تھی اس نے بھی دل لگانے میں، مستعد کرنے میں اور تخلیقی شعور بڑھانے میں بڑی مدد کی۔ میں اور میرا چھوٹا بھائی اشفاق ریڈیو سننے کے بڑے شوقین تھے اور ان دنوں ہر کوئی ریڈیو پر فریفتہ ہوتا تھا اول تو یہ سہولت بہت کم لوگوں کو میسر تھی لیکن جنہیں تھی وہ بہت لطف اٹھاتے تھے۔ میں اور اشفاق آزاد کشمیر ریڈیو کے پروگرام "میرے وطن" سے بڑے متاثر تھے، میں میر صاحب بن جاتا تھا اور اشفاق اللہ لوک اور یوں ہم گھنٹوں بولتے رہتے تھے، گفتگو کرتے رہتے تھے اور یہ سلسلہ کچھ ایسی صورت اختیار کر گیا کہ ہم نے فرضی کردار بن کر ڈرامے کی صورت پیدا کر لی تھی، کبھی میں بادشاہ بن جاتا اشفاق وزیر، میں چراغ کا بھوت وہ انگوٹھی کا بھوت اور پھر جانے کیا کیا صورتیں

تراشتے رہتے تھے، کبھی جنگ کرتے، کبھی بادشاہت، کبھی پریوں کے دیس میں چلے جاتے تھے اور کبھی کسی اور دنیا میں نکل جاتے تھے۔ اس طرح ہم تازہ دم رہتے اشفاق بھی بینائی کھو چکا تھا، ہم کتابیں بھی نہیں پڑھ سکتے تھے، بس دل بہلانے کا ایک یہی ذریعہ رہ گیا تھا جو کئی سال جاری رہا، میں سمجھتا ہوں کہ اس سے نابینائی کے تجربے کی تلخی قدرے کم ہو گئی تھی اور جب فرصت ملتی تھی ہم یہی کچھ کرتے تھے یہی ہمارا کھیل تھا، یہی مشغلہ اور یہی دل بہلانے کا ذریعہ۔ اس میں بڑا مزہ آیا کرتا تھا، بہت ہی مزہ۔ اشفاق نے تو بعد میں اس تخیلاتی صورت حال کو کوئی عملی صورت پہنانے کی سبیل نہیں نکالی لیکن میرے اندر شاید ایک تخلیق کار جنم لے رہا تھا، وہ پنپتا رہا وہ قدرے دیر ہی سے سہی، شاعر نثر نگار اور افسانہ نگار کی صورت میں ظاہر ہوا اور شاید عملی دنیا میں مجھے Extrovert یعنی بیرونی دنیا میں دلچسپی لینے کی طرف مائل اسی جذبے نے کیا تھا۔ جب میں لاہور سکول میں پڑھتا تھا تو کوئی ۲۲۔۲۳ طلباء میں سے ۱۲۔۱۳ طلباء کو اپنے ساتھ ملا کر ایک خیالی حکومت بنا ڈالی تھی۔ نام رکھا تھا "حق وصداقت"۔ بعد میں خوشاب میں بھی اپنے دوستوں کے ساتھ اسی طرح کی ایک خیالی حکومت بنائی تھی اور اس کے تحت کچھ پروگرام بھی کئے تھے، پھر بی اے میں نیشنل ایسوسی ایشن آف دی بلائنڈ بعد میں پاکستان ایسوسی ایشن آف دی بلائنڈ سرگودہا کو رجسٹرڈ کروایا اور زندگی کے کم وبیش ہر میدان میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔

چنانچہ میری خودکلامی کی عادت اور اشفاق سے مل کر ڈرامے کرنے کی عادت نے زندگی کے بہت سے دکھوں سے مجھے محفوظ رکھا اور عملی زندگی میں میری بے پناہ مدد کی۔ میرا تخیل بچپن ہی سے ایسا لگتا ہے کہ زرخیز تھا۔ میں تربوز سے نکلے ہوئے بیجوں کو ملک تصور کر لیا کرتا تھا اور پھر جانے کیا کیا کہانیاں تراشتا تھا۔ گھر کی دیواروں میں لگی ہوئی اینٹیں مجھے اپنے طالب علم لگتے تھے۔ بس اس طرح دروں بینی اور بروں بینی کے امتزاج سے میں نے نابینائی کے آسیب کو مطیع کر لیا اور اسے عملی صورت میں متشکل کیا۔ وہ صورت حال جو ڈپریشن کی صورت اختیار کر سکتی تھی اور پژمردگی کا باعث بن سکتی تھی پیدا نہیں ہو پائی۔

فنونِ لطیفہ سے مجھے بچپن ہی سے محبت تھی، رنگ مجھے اچھے لگتے تھے، آوازیں مجھے اپنی طرف کھینچتی تھیں، پرانے نغمے اتنے اچھے لگتے تھے کہ انہیں بار بار سننے کو جی چاہتا تھا کوئی ایک اچھا شعر سن لیتا تو ساری پوریت کافور ہو جاتی، ساری اداسی جاتی رہتی اور جو شعر سنتا کیا مجال کہ وہ بھول جاتا، عجب شوق تھا، عجب دیوانگی۔ لیکن اس شوق نے میرے بہت سے اداس لمحوں کو قابلِ برداشت بنا دیا تھا بلکہ غم کو خوشی میں تبدیل کر دیا تھا۔ بی اے اور ایم اے میں پڑھائی کا ایک جنون طاری تھا جب تھک جاتا تھا تو ریڈیو آن کر لیتا اور اگر کوئی اچھا نغمہ بج رہا ہوتا تو میری عید ہو جاتی اور ایک نغمے کی دلکشی مجھے گھنٹوں کی قوت عطا کر دیتی، پھر میں شعراء کا کلام پڑھنے لگا اس زمانے میں ریڈیو پر باقاعدہ مشاعروں کا اہتمام ہوتا تھا، کمال تھے وہ مشاعرے کتنے ہی اچھے اشعار سننے کو ملتے تھے جو مجھے زندگی عطا کرتے تھے۔ گھریلو مناقشیں، پڑھائی کا بوجھ، تنہائی کا احساس اور معاشرے کے منفی رویے دم توڑ دیتے تھے کیونکہ اچھے شعر اور اچھے نغمے، میری روح کو ایک عجب توانائی اور قوت عطا کرتے تھے یہی وجہ ہے کہ میں مشکلات کے باوجود کسی ایسی افسردگی کا شکار نہیں ہوا تھا جو مجھے ڈپریشن کا مریض بنا سکتی تھی، مجھے خوشبو سے بڑی دلچسپی تھی، عطریات کا ملنا تو بہت مشکل ہوتا تھا لیکن جو چھوٹا موٹا پرفیوم میں خرید سکتا میں ضرور خرید لیتا تھا اور خوشبو میں یقین مانیئے ایسا لگتا تھا کہ مجھے رنگ نظر آ رہے ہوں، ماؤتھ آرگن بجاتے وقت اور سنتے وقت بھی مجھے رنگوں کا احساس ہوتا تھا چنانچہ رنگ و بو اور ساز و آواز کے جادو نے میری زندگی کو بڑی حد تک خوشگوار بنا دیا تھا اور میں سمجھتا ہوں کہ فنونِ لطیفہ ڈپریشن جیسے جان لیوا عارضے کا موثر تریاق ہیں۔ میری زندگی اس کی گواہ ہے، میں سمجھتا ہوں کہ فنونِ لطیفہ دراصل انسانی دل کے تاروں کو چھیڑ دیتے ہیں اور قلب و جاں سے ایسے نغمے بیدار ہونے لگتے جو تمام تلخیوں اور کثافتوں کو چاٹ جاتے ہیں اور انسان ہشاش بشاش محسوس کرنے لگتا ہے، میں نے شعر تو کہے ہی، بہت شعر کہے لیکن پھر کوئی پچپن سال کی عمر میں جانے کیا ہوا؟ جو ہوا اچھا ہوا، مجھے خیال آیا کہ Instrumental موسیقی سیکھی جائے اور حیرت کی بات یہ ہے کہ چند ہی ماہ میں میں ہارمونیم کی سروں کی پہچان کرنے لگا تھا اور

غلط سلط دھنیں بجانے لگا تھا اور یہ سلسلہ اب بھی جاری ہے اب بھی۔ میں جب بہت اداس ہوتا ہوں تو ہارمونیم کی سُریں مجھے ایک نئی زندگی عطا کرتی ہیں اور میں اپنے دل کو بہلا لیتا ہوں اور غم کی کوئی ایسی صورت پیدا ہی نہیں ہوتی جو میرے معاملات کو درہم برہم کر دے ایک غزل کہہ لینے کے بعد شگفتگی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے، اس طرح ۱۵۔۲۰ منٹ ہارمونیم بجا کر ایسی تازگی محسوس ہوتی ہے جسے لفظوں میں بیان نہیں کیا جا سکتا، بلکہ محسوس کیا جا سکتا ہے۔ لفظ اور صوت کا تعلق بہت گہرا ہے لفظ بھی تو آواز ہی ہوتا ہے، وہ آواز اگر کسی لکڑی لوہے یا کسی اور دھات سے آنے لگے تو کیا فرق پڑتا ہے، بس اتنا فرق پڑتا ہے کہ لفظ کبھی کبھی جادو کی صورت اختیار کرنے لگتا ہے لفظ کو پر لگ جاتے ہیں، روح میں تحلیل ہو جاتا ہے، جسم کو اپنی گرفت میں لے لیتا ہے، ماحول کو نیا رنگ اور نیا روپ عطا کر دیتا ہے، موسیقی کے جادو سے بچنا محال ہے یہ وہ جادو ہے جو سر چڑھ کر بولتا ہے میرا چھ ماہ کا پوتا جب موسیقی سنتا تھا تو عجیب سی کیفیت محسوس کرتا تھا اب تو وہ ڈیڑھ سال کا ہو گیا ہے اور باقاعدہ گنگنانے لگا ہے ایک انسان پر ہی کیا موقوف جانور بھی موسیقی کے اثر سے بچ نہیں سکتے۔ کہتے ہیں موسیقی کبھی فضا میں آگ بھر دیتی ہے اور کبھی بارش برسنے لگتی ہے مجھے معلوم نہیں کہ آگ لگتی ہے یا نہیں بارش برستی ہے یا نہیں ہاں میرا غم ضرور غلط ہونے لگتا ہے، کبھی کبھی آنکھیں نم ہو جاتی ہیں اور کبھی کبھی ہونٹوں پر مسکراہٹ پیدا ہو جاتی ہے پاؤں تھرکنے لگتے ہیں چہرہ ہشاش بشاش ہو جاتا ہے بس اور کیا چاہیے پھر ڈپریشن کی مجال کہ وہ قریب پھٹکے۔ موسیقی کا سوز بھی بڑی لذت عطا کرتا ہے، کہتے ہیں غم غم کو کاٹتا ہے اور خوشی خوشی میں اضافہ کرتی ہے بس اگرچہ موسیقی مجھے آئی تو نہیں لیکن اتنی ضرور آ گئی ہے کہ میرا دل بہل جاتا ہے بعض احباب خوش ہو جاتے ہیں یوں تو میں نے محفلوں میں بھی اپنے فن کا مظاہرہ کیا ہے، اچھا یا بُرا مجھے اس سے غرض نہیں، ہاں غرض ہے بھی، مجھے ابھی غرض پورا کرنے والا ملا نہیں، استاد کی جگہ خالی ہے اور میں منتظر ہوں۔

میں زیادہ تر گھر ہی میں رہنا پسند کرتا ہوں، گو گھر والی کے ساتھ نہیں مگر گھر میں بہت سے آنے والوں، محفل جمانے والوں، روشنی دینے والوں اور زندگی دینے والوں کے ساتھ۔ طلباء

اور طالبات تو میرے گویا ہمدمِ دیرینہ ہیں ہی لیکن ان لوگوں کی بھی کمی نہیں جو کبھی شاعری میں اصلاح لینے کی غرض سے آجاتے اور کبھی بقول ان کے مجھے خراجِ تحسین پیش کرنے کیلئے حاضر ہوجاتے ہیں کوئی ادبی تنظیم بزمِ فکروخیال کے حوالے سے، کوئی ماہنامہ "سفید چھڑی" کے توسط سے، کبھی کوئی صحافی ملنے آجاتا ہے، کبھی کوئی موسیقار، کبھی کوئی محلے کا دوست کہ محلے میں فلاں فلاں مشکلات ہیں، کبھی کوئی پرانا رفیقِ کار اور اس طرح NGO کے حوالے سے بہت سے دوست۔ قارئین کرام مجھے کہنے دیجئے کہ میں بڑا خوش قسمت ہوں کہ ملنے والوں کا ہمیشہ ایک میلا سا لگا رہتا ہے، کہتے ہیں کہ مخلص لوگوں کی کمی واقع ہوگئی ہے پر مجھے تو بیسیوں مخلص لوگ ملے ملتے رہے اور مل رہے ہیں، مانا کہ کچھ نے میرے اعتماد کو بُری طرح ٹھیس بھی پہنچائی، کئی ایک نے زندگی تک چھیننے کی کوشش کی، خنجر سے نہیں، پیار سے، قربت سے، کبھی کبھی میں سوچتا ہوں کہ یہ محبت ہے کیا؟ ایسا لگتا ہے کہ اس نے دلوں کو ویران زیادہ کیا اور آباد کم، بربادیاں زیادہ دلائی اور خوشیاں کم، چند دنوں کی قربت زندگی بھر کا فراق، چند پیار کے بول اور برسوں کی بےقراری، اضطراب، بےکلی لیکن پھر بھی محبت کتنا پیارا لفظ لگتا ہے کتنا دل کش لگتا ہے، یہ سب کے ساتھ ہوتا ہے، میرے ساتھ بھی ہوا، لیکن مجھے کہنے دیجئے کہ پھر بھی مجھے ایسے دوست مل گئے جن سے میں اپنے دل کی کہہ سکتا تھا اور دل کی سن سکتا تھا۔ کہتے ہیں دل کی بات کسی کو نہیں بتانی چاہیے، میں نے تو خوب بتائی بہت کچھ کہا لیکن تا حال مجھے اس پر پچھتانا نہیں پڑا۔ دنیا میں اچھے دوست ہیں اچھے ساتھی ہیں لیکن انہیں کوئی اچھے دوست اچھے ساتھی بننے تو دے، دنیا کے دستور ہی نرالے ہیں، اس کے طور ہی انوکھے ہیں، بس جو اس کا غلام ہوگیا وہی کامیاب ہے اور جس نے ذرا ہاتھ پاؤں مارے تو اس کے ہاتھ پاؤں کاٹ دیئے گئے، زبان چھین لی گئی قلم توڑ دیئے گئے، بے دست و پا کر دیا گیا۔ واہ ری دنیا، تیرے کیا کہنے، یہ دنیا ہے کون! ہم ہی تو ہیں، جب ہماری اپنی باری آتی ہے تو سب جائز، جب کسی کی باری آتی ہے تو سب غلط، مجھے پیار ہوجائے تو ٹھیک عین ثواب، تمہیں ہوجائے تو گناہ بلکہ گناہِ کبیرہ۔ عجب معیار ہیں ہمارے، کاش کہ ہم جینا سیکھ لیں اور دوسروں کو زندگی دینا بھی سیکھ

لیں، ہاں صاحبو! بےشمار دکھوں کے باوجود مجھے ایسے لوگ مل گئے جنہوں نے مجھے اتنے سکھ دیئے کہ میں دکھ برداشت کرنے کے قابل ہوگیا، اتنی محبتیں دیں کہ میں فراق کے کچوکے سہنے کے قابل ہوگیا، راتیں آئیں.....کالی راتیں، مگر پھر کوئی چاند بھی نکل پڑا، صبح بھی ہوئی، دن بھی روشن ہوا، شاید اس میں کچھ میری اپنی شخصیت کے عناصرِ ترکیبی کا بھی ہاتھ ہو۔ میں نے جہاں خوشیوں کو خوش آمدید کہا، وہاں دکھوں کو بھی اپنا لیا۔ معاف کر دیے، بھول جانے نظر انداز کر دیے کی کچھ ایسی ہمت پیدا ہوئی کہ میں خود بھی باہمت ہوگیا۔ مجھے بہت سوں نے پریشان کیا لیکن میں نے یہ سمجھ کر کہ جہاں اچھے لوگ ہوتے ہیں، وہاں کم اچھے بھی ہوتے ہیں، سب ہنس کر ٹال دیا، بڑے سے بڑے مخالف نے اگر ایک بار معذرت کا لفظ کہہ دیا تو سچ مچ معاف کردیا۔ معاف کر دیے اور بھول جانے میں بھی ایک مزہ ہوتا ہے، بڑی لذت ہوتی ہے اس میں، اور یہ اتنی توانائی عطا کرتی ہے کہ انسان بڑے سے بڑے دکھ کو ہنس کر سہہ جاتا ہے۔ انتقام میں وہ مزہ نہیں جو معاف کر دیے میں ہے۔ صاحبو! دوستو! میں جگ بیتی نہیں کہہ رہا خود بیتی عرض کر رہا ہوں، میرے اپنے خاندان میں میری بڑی مخالفت ہوئی، بھائیوں نے مخالفت کی، بہنوں نے کی بہت سے اور رشتہ داروں نے کی لیکن آخر پھر انہیں یہ کہنا پڑا کہ وہ غلط تھے اور میں درست، اوروں کو چھوڑیے، جب ادبی سلسلے "دستک مری" کا "ڈاکٹر شیخ اقبال نمبر" شائع ہوا تو وہ سارے کا سارا والد صاحب نے پڑھا، اس شمارے کا پہلا مضمون ان کی اپنی تحریر تھا جو انہوں نے "سفید چھڑی" کے "پروفیسر ڈاکٹر شیخ اقبال نمبر" کے لئے تحریر کیا، جو ۱۹۹۹ء میں شائع ہوا تھا، "دستک مری" پڑھ کر والد صاحب پھولے نہ سماتے وہ میرے پاس دوڑے دوڑے آئے، بڑی خوشی کا اظہار کیا اور کہنے لگے "بیٹا! مجھے افسوس ہے کہ میں تمہیں سمجھ نہیں سکا، مجھ سے بڑی غلطیاں ہوئیں" اور حال ہی میں جب والد صاحب گھر میں گر پڑے اور انہیں شدید چوٹ آئی وہ کوئی دس بارہ روز ہسپتال میں رہے تو ان کے منہ پر صرف "اقبال" تھا یہ میرے لئے کوئی کم سعادت کی بات نہیں اور یہ شاید اس لئے ممکن ہوا کہ میں نے ہمیشہ کوشش کی کہ میں اپنے اعزہ و اقربا میں خوشیاں بانٹوں اور جب میں نے خوشیاں بانٹیں تو اللہ

نے مجھے خوشیاں ہی خوشیاں دے دیں۔ خدا کا شکر ہے کہ میں، میرا بیٹا، میری بہو، میری اہلیہ اور میرے پوتے ایک ہی گھر میں خوش خوش رہتے ہیں۔ دوستو Joint Family سسٹم کے اپنے ہی مزے ہیں ڈپریشن تو کیا کوئی اداس جھونکا بھی آپ کو چھوتے ہوئے ڈرتا ہے اور اگر کوئی چھو بھی لے تو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ یہ سچ ہے کہ Joint Family System میں ذرا دل کو بڑا کرنا پڑتا ہے، حوصلہ بڑا کرنا پڑتا ہے اور اپنے بیٹے کو بچہ نہیں بلکہ بالغ اور سمجھ دار سمجھنا پڑتا ہے کیونکہ وہ بچ سمجھ دار ہو سکتا ہے بہو با سلیقہ ہو سکتی ہے اور یوں ایک جنتی کھیلتی زندگی ہاتھ لگ سکتی ہے۔ Generation Gap کی بڑی باتیں کی جاتی ہیں۔ دراصل Generation Gap کم فہمی کا نتیجہ ہے، تنگ نظری کا ثمرہ ہے۔ اگر بزرگ سوچیں کہ وہ بھی کبھی نوعمر تھے، جوان تھے اور جوان یہ سوچیں کہ ہم ان بزرگوں کی جھولی میں پل کر جوان ہوئے ہیں تو Generation Gap کی کوئی حیثیت ہی نہیں رہتی، دو جنریشنز میں کوئی گیپ، کوئی خلا نہیں ہوتا یہ تو ایک ارتقائی عمل ہوتا ہے اور اگر یہ تصور کر لیا جائے تو تنہائی گانے لگتی ہے، دکھ کافور ہو جاتے ہیں، تہوار اچھے لگنے لگتے ہیں، کھانے پینے میں مزہ آتا ہے۔ دراصل رواداری اور قوتِ برداشت ایسے سنہری اصول ہیں جنہیں انتہائی موثر Antidepressants کہا جا سکتا ہے، یہ ہر بیماری کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت پیدا کر دیتے ہیں اور جسم میں Antibodies کی نشوونما ہونے لگتی ہے، میں سمجھتا ہوں کہ زندگی گزارنے کا کامیاب گُر یہ ہے کہ زندگی سے محبت کی جائے محبت کو پھیلایا جائے، عام کیا جائے۔ یاد رہے بات یہاں محبت کی ہو رہی ہے، عشقِ خانہ خراب کی نہیں ہو رہی۔

ایک اہم نقطہ یہ بھی ہے کہ انسان پریشانی میں اس وقت مبتلا ہو جاتا ہے جب وہ دوسروں کو آگے بڑھتا اور ترقی کرتا دیکھتا ہے، کبھی کبھی انسان جلنے لگتا ہے یہ سب خوش ہیں، میں خوش کیوں نہیں ہوں، ان کے پاس گاڑی ہے میرے پاس تو سائیکل بھی نہیں ہے، یہ خوشیوں میں کھیلتے ہیں، میں غموں سے دوچار ہوں، اور اصل مشکل اس وقت درپیش ہوتی ہے جب انسان

اسباب کا تجزیہ نہیں کرتا یعنی یہ کہ میں اس لئے پیچھے رہ گیا ہوں کہ میں نے سستی کی ہے، میں پڑھا نہیں ہوں محنت سے کام کرنے کی مجھ میں عادت نہیں تو ہمیں سوچ لینا چاہیے کہ اپنی پریشانی کا سبب ہم خود ہیں اور اگر کوئی ظلم و زیادتی بددیانتی سماجی استحصال کی وجہ سے آگے نکل گیا ہے تو تب بھی ہمیں پریشان نہیں ہونا چاہیے کیونکہ غلط ذرائع سے حاصل ہوئی دولت پر رشک کرنا یا حاسد ہونا بے معنی ہے۔ یقیناً ہمیں ان کی قوتوں کا ساتھ دینا چاہیے جو استحصال کے خلاف ہیں، جو دیانت داری کے علمبردار ہیں اور ہمیں خوش ہونا چاہیے کہ ہم معاشرے میں اچھے لوگوں کے ساتھ ہیں اس سے ہمیں کسی کو دولت میں کھیلتے دیکھ کر پریشانی نہیں ہوگی بلکہ ہم میں حوصلہ پیدا ہوگا۔ ہمیں منفی قوتوں کو زیر کرنا چاہیے اور مثبت قوتوں کو آگے بڑھانا چاہیے۔ اقتصادیات زندگی میں بڑی اہمیت رکھتی ہے ہمیں اپنی معاشی حالت کو بہتر بنانے کے لئے کوشش کرنے کا پورا حق حاصل ہے اور ہمیں کبھی ہمت نہیں ہارنی چاہیے لیکن اگر ہم کوشش نہیں کرتے تو ہم زندگی کی دوڑ میں یقیناً پیچھے رہ جائیں گے۔ کیونکہ "دام بنائے کام" پیسے کے بغیر کوئی سہولت حاصل نہیں ہو سکتی لیکن زندگی میں اچھی اقدار کی بھی بڑی اہمیت ہے، بے شک آپ دولت مند نہیں لیکن آپ اچھے طالب علم ہیں آپ اچھے انسان ہیں آپ دیانتدار ہیں، یہ صفات فرد کو بڑی تقویت دے سکتی ہیں اور اسے قوت عطا کر سکتی ہیں۔ اگر گھر میں اقتصادی مسائل ہوں تو زندگی عذاب بن کر رہ جاتی ہے اور بالخصوص اس وقت جب آپ اپنی آمدنی سے زیادہ اخراجات کرنے لگتے ہیں۔ میں وثوق سے کہہ سکتا ہوں کہ پریشانیوں سے مجھے نجات دلانے میں اس عادت نے میری بڑی مدد کی کہ میں نے اپنی آمدنی کے مطابق اپنے اخراجات کو رکھنے کی کوشش کی اور اس میں میری اہلیہ اور میرے بچوں نے بھی میری بڑی مدد کی ہمیشہ کوشش یہ رہی کہ جو آمدنی ہو اس میں کچھ بچت ممکن ہو سکے تا کہ مشکل میں کام آئے یہی وجہ ہے کہ بہت سے ایسے مواقع جہاں اخراجات کرنے پڑتے ہیں مجھے کبھی مشکل پیش نہیں آتی اور میں اکثر کہتا رہا ہوں کہ میری زندگی میں نہ کبھی پہلی تاریخ آئی ہے نہ کبھی اکتیس۔ یہ بہت بڑا دعویٰ ہے مگر یہ سچ بھی ہے اور اگر یہ دعویٰ سچا ہے تو پھر میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ بہت

سی مشکلات سے مجھے اسی طرزِ عمل کے باعث کامیابی حاصل ہوئی۔ میری خانگی زندگی میں اس حوالے سے کبھی کوئی زیادہ چپقلش نہیں ہوئی۔ یہ مسئلہ جو سب سے زیادہ بڑا مسئلہ ہوتا ہے مجھے اور میرے اہلِ خانہ کو پریشان نہیں کر سکا اور یہی وجہ ہے کہ اس حوالے سے مجھے افسردگی اور مایوسی سے کبھی دوچار ہونا نہیں پڑا۔ بہت سی گھریلو زندگیوں میں ڈپریشن کے سبب کی بڑی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اہلِ خانہ اپنی آمدنی اور اخراجات میں توازن برقرار نہیں رکھ سکتے بالکل وطنِ عزیز کی طرح خسارے کی سرمایہ کاری کرتے ہیں کبھی شادی کا موقع ہوا دل کھول کر خرچ کیا۔ قرض اُٹھا لیا اور اُدھار سے کام لیا۔ شادی کا موقع تو گزر گیا مگر بربادی اور مایوسی نے گھر کا راستہ دیکھ لیا اور پھر جھگڑے لڑائیاں اور الجھنیں شروع ہو گئیں۔

پریشانی اور مایوسی کی وجوہات معاشرتی تو ہیں ہی بالخصوص موجودہ استحصالی نظام نے جینا دوبھر کر دیا ہے، ملکی حالات اتنے مخدوش ہو گئے ہیں کہ ذاتی زندگی میں خوشیاں ختم ہو کر رہ گئی ہیں، پیٹ کے لالے تو پڑے ہی تھے جان کے لالے بھی پڑ گئے ہیں، کوئی بہت بڑا انقلاب برپا کرنا شاید ہم میں سے کسی کے بس میں نہیں، ہاں ہم اپنی ذاتی اصلاح کر کے سماجی سدھار کی طرف قدم ضرور بڑھا سکتے ہیں لیکن ہو کچھ یوں رہا ہے کہ جو اٹھتا ہے معاشرے اور حکومت کو کوسنا شروع کر دیتا ہے مگر اپنا احتساب کبھی نہیں کرتا، مایوسی بڑھتی چلی جا رہی ہے جینا عذاب ہوتا چلا جا رہا ہے امید کی کوئی کرن دکھائی نہیں دیتی۔ میری رائے میں موجودہ مسائل کے حل کی جانب ہم آہستہ آہستہ بڑھ سکتے ہیں اگر ہم جس بات کو بُرا کہیں اسے اپنی زندگی میں بھی بُرا ہی سمجھیں اگر بددیانتی، رشوت ستانی، ذخیرہ اندوزی، گرانی اور اس طرح کی سماجی برائیاں ہمیں ایک آنکھ نہیں بھاتیں تو ہمیں اپنی زندگی میں بھی ان سے بچنا ہوگا۔ علاوہ ازیں میری رائے میں ان برائیوں کا علاج یہ بھی ہے کہ ہم علم حاصل کریں، اعلیٰ تعلیم، بامقصد تعلیم، ایسی تعلیم جو ہمیں اچھا انسان بھی بنائے اور ہمارے کام بھی آئے، ہماری روح کو بھی بلند کرے اور ہمارے بدن کی حاجات بھی پوری کرے، جب ہم تعلیم حاصل کر لیں گے تو ایک طرف تو ہم استحصالی قوتوں کا آسانی سے شکار

نہیں ہوں گے اور دوسری طرف ہماری اقتصادی حالت بہتر ہو گی، جب ہم اقتصادی طور پر بہتر ہوں گے تو غریب اور امیر کا خوفناک فرق کم ہو جائے گا۔ ایسا فی الفور ممکن نہیں، اس کے لئے ۹۸ فیصد پاکستانیوں کو اپنی زندگی میں تبدیلی لانا ہو گی تا کہ ۲ فیصد سرمایہ دار اور دولت مندان کا استحصال نہ کر سکیں، یہ وقت کی پکار ہے اور قومی ڈپریشن کا سب سے مؤثر ذریعہ۔ تعلیم ہمیں آگہی اور شعور عطا کرتی ہے اور ہماری زندگی کی ضروریات کو بھی پورا کرتی ہے میں نے بڑی غریب Families کو اس ذریعے سے خوشحال ہوتے دیکھا ہے۔ باپ مزدوری کرتا تھا بیٹے نے تعلیم حاصل کی، اچھی تعلیم حاصل کی، ہنر سیکھا، گھر کی کایا پلٹ گئی، جہاں بھوک رقص کرتی تھی وہاں خوشحالی کا دور دورہ ہونے لگا، بعض اوقات ہوتا یوں ہے کہ ہماری زبان تو بہت کام کرتی ہے مگر ہاتھ پاؤں میں جنبش پیدا نہیں ہو پاتی، یہ مرض ہماری قوم میں بڑی خطرناک صورت اختیار کر چکا ہے۔ جس کو دیکھئے واعظ، مقرر، خطیب، دانشور، نقاد اور جانے کیا کیا، مگر ہاتھ ہنر سے خالی، پاؤں میں چلنے کی قوت نہیں، خواہش ہے کہ کوئی چھت پھاڑ کر دے دے، کوئی ایسا تعویذ گنڈا مل جائے کہ کایا ہی پلٹ جائے، کسی پیر فقیر کی دعا لے لی جائے، زندہ قوموں کا یہ وطیرہ نہیں ہوتا اور زندہ قومیں کبھی مایوسی کا شکار نہیں ہوتیں، مایوسی تو ویسے ہی کفر ہے، اللہ سے ہمیشہ امید رکھنی چاہیے، لیکن اللہ اس کی مدد کرتا ہے جو اپنی مدد آپ کرتا ہو، انتہائی مایوسی میں بھی امید کا دامن نہیں چھوڑنا چاہیے۔ میری زندگی میں کئی ایسے مواقع آئے کہ پریشانی نے مجھے گھیر لیا لیکن بحمداللہ میں اللہ کے سامنے جھکا، اس سے دعا مانگی، نوافل ادا کئے اور عہد کیا کہ مجھے ہر چیلنج کا مقابلہ کرنا ہے، ہر مشکل سے عہدہ برا ہونا ہے ایسا ممکن ہی نہیں کہ کوئی مشکل درپیش ہو اور اس کا حل نہ ملے، ہر مرض کا علاج ضرور ہوتا ہے، ہر رات کی ایک صبح ہوتی ہے۔ ہر خزاں کے بعد بہار آتی ہے دکھوں کے بعد سکھ انسانی زندگی کو تسکین عطا کر دیتے ہیں۔ یہ تاریخ کا اٹل اصول ہے کہ وہی قومیں زندہ رہتی ہیں جن میں زندہ رہنے کا حوصلہ ہو اور قرآن کا بھی یہی فیصلہ ہے کہ اللہ تعالیٰ اس قوم کی حالت نہیں بدلتا جو اپنی حالت خود نہیں بدلتی۔

الفاظ اور حرکات و سکنات کی بڑی اہمیت ہوتی ہے اگر آپ پریشان بھی ہوں مگر یقین

سے کہیں کہ یہ پریشانی دور ہو جائے گی یا آفت ٹل جائے گی اللہ میری ضرور مدد کرے گا تو بڑا فرق پڑ جاتا ہے، میں نے ابتلاؤ آزمائش میں بار ہا ایسا کر کے دیکھا ہے، بڑی سے بڑی مشکل میں بھی کہا ما نشاءاللہ سب ٹھیک ہو جائے گا مسئلہ حل ہو جائے گا یہ وہ انشاءاللہ نہیں جو اکثر ہمارے احباب کے لبوں پر ہوتا ہے یعنی جب انہیں کچھ کام نہ کرنا ہو تو وہ بڑی زیرکی اور دانائی سے انشاءاللہ کہہ دیتے ہیں، یہ تو اس مقصد کی تضحیک ہوئی، جب ہم یہ کہتے ہیں کہ اللہ نے چاہا تو ٹھیک ہو جائے گا اور وہ ہماری مدد کرے گا، ہمیں مشکل سے نکال لے گا، وہ غفور و رحیم ہے، غفار و ستار ہے، ہر ایک کے دکھ سکھ میں کام آتا ہے، اسے نفسیات کی زبان میں Auto-suggestion بھی کہا جاتا ہے یعنی خود دل سے بات نکلے اور اس بات پر یقین بھی ہو۔ اسی طرح آپ کی ظاہر کی شکل وصورت بھی آپ کے اعتماد اور تشکیک کا پتا دیتی ہے اگر آپ سر بلند کیے ہشاش بشاش، تیز تیز قدم اٹھاتے ہوئے چل رہے ہیں تو غم اپنی شدت کھو بیٹھے گا، گویا ہمیں غم کی تصویر نہیں بننا چاہیے ایسے تو غم کی شدت میں اضافہ ہوگا، اگر آپ سر جھکائے، کاندھے خم کیے، ڈھیلے ڈھالے انداز میں افسردہ اور پژمردہ بیٹھے ہیں تو غم کو آپ کی ادا اچھی لگے گی اور وہ آپ کے دل میں گھر کر لے گا، ضروری ہے کہ تیزی اور پھرتی کا مظاہرہ کیا جائے چاک و چوبند رہا جائے، مجھے ایک واقعہ یاد آ رہا ہے سخت گرمیوں کے دن تھے میں اپنے بھائی کے گھر چلا گیا گرمی کسی صورت کم نہیں ہو رہی تھی اس کے پاس دو پیڈسٹل فین تھے اس نے دونوں ہی چلا دیئے پر میری گرمی کم ہی نہیں ہو رہی تھی، سب سو گئے میں بھی سونے لگا، واش روم میں جانے کے لئے اٹھا اور میری انگلی پنکھے کے تاروں میں اس طرح پھنس گئی کہ خون کا فوارہ جاری ہو گیا، میری آواز سے سب اٹھ گئے اور پریشان ہوئے مگر میں کہہ رہا تھا "اب مزہ آیا اب ساری گرمی دور ہو جائے گی" اور ویسے دور بھی ہو گئی، کہنا یہ چاہتا ہوں کہ ہمیں ہر صورت میں بلند حوصلگی کا ثبوت دینا چاہیے لیکن ہم ایسا کر نہیں پاتے مگر کوشش ضرور کرنی چاہیے۔

جب غم حملہ آور ہونے لگے۔ دکھ بڑھنے لگے تو ہمیں اچھے لمحے یاد کر لینے چاہئیں اور

جہاں تک میری ذات کا تعلق ہے میں یقیناً اچھے لمحوں میں سکون تلاش کرنے کی کوشش کرتا ہوں اور کر بھی لیتا ہوں لیکن اللہ کے فضل و کرم سے اور احباب کے تعاون سے روز کوئی ایک نہ ایک چھوٹی ہی سہی خوشی کی خبر ملتی رہتی ہے، پتا چلتا ہے کہ میری کوئی غزل یا کوئی مضمون فلاں ادبی پرچے میں شائع ہو گیا ہے کسی نے بڑا حوصلہ افزاء خط لکھ دیا، کوئی کتاب شائع ہو گئی، کسی تقریب میں حوصلہ افزائی ہوئی اور پھر میرا تو کام ہی ایسا ہے کہ دوست احباب، طلبا و طالبات کسی نہ کسی حوالے سے دل میں اور کبھی کبھی عملی طور پر بھی یاد کرتے ہی رہتے ہیں، کالج کے اساتذہ کلاس میں پڑھاتے وقت کسی نہ کسی حوالے سے ایسی بات کرتے ہیں جو مجھ تک پہنچ کر بڑے سکون کا باعث بنتی ہے، ایسا بھی نہیں کہ مجھے اپنی تعریف اچھی لگتی ہے۔ کچھ نہ کچھ تو بہرکیف لگتی ہی ہے کیونکہ یہ ہر کسی کی کمزوری ہے۔ ہاں جب کوئی اطلاع دیتا ہے یا مجھے آ کر بتاتا ہے کہ فلاں نے آپ کا شعر پڑھا، فلاں نے آپ کی بات کی تو ایک گونہ راحت ضرور ہوتی ہے کہ میں ہوں اور یہ احساس کہ میں ہوں بہت اہم ہے، اقبالؒ نے اسے خودی کا نام دیا ہے جس کے بغیر انسان کی شخصیت نامکمل رہتی ہے چنانچہ ڈپریشن کو دُور کرنے کے اور ایسی فضا قائم کرنے کے کہ ڈپریشن پیدا ہی نہ ہو، ان گنت طریقے ہیں بس شخصیت مضبوط ہونی چاہیے اور نیت نیک ہو تو منزل آسان ہو جاتی ہے۔

آپ اس تمام گفتگو کا مطلب یہ مت نکالیں کہ میں افسردہ نہیں ہوتا، دل شکستہ نہیں ہوتا، کیوں نہیں، ایسا ہونا فطری ہے اور پھر اگر دل حساس ہو تو غم اور بھی شدت اختیار کر لیتا ہے اور جیسا کہ میں نے ذکر کیا کہ میری زندگی میں تو الجھنوں کی کوئی کمی نہیں رہی، مشکلیں آتی رہی ہیں بے التفاتیاں ہوتی ہی رہیں، نابینا ہونے کے باعث بے توجہی کا شکار بھی رہا اور ان تمام بے التفاتیوں کا ذکر میں نے قدرے تفصیل سے اپنی سوانحی تصنیف "پردۂ سیمیں سے" میں کیا ہے۔ بہرکیف کوئی دس پندرہ سالوں سے ایک خواہش شدید ہونے لگی ہے، یہ کہ دنیا میں کتنا حسن ہے جس کا تعلق دیکھنے سے ہے۔ ۸۰ فیصد ذرائع اسی حسن کے اظہار پر خرچ ہوتے ہیں، محفلیں سجتی ہیں اسی حسن کی نمائش کے لئے تقریبات ہوتی ہیں، حسن کا سیلاب آ جاتا ہے، ہر کوئی حسین اور دل کش

نظر آنا چاہتا ہے، یہ درست ہے کہ حسن صرف آنکھ کا حسن نہیں ہوتا لیکن آنکھ کا حسن بھی کم اہم نہیں ہوتا۔ کبھی کبھی جی چاہتا ہے کہ اس حسن کا مشاہدہ ہو، پریشانی اس وقت کم ہو جاتی ہے جب یہ احساس ہوتا ہے کہ فی الحال ایسا ممکن نہیں لیکن پھر بھی کبھی کبھی بڑی شدت سے محسوس ہوتا ہے کہ کیا ۴۰۔۵۰ برس سے بھی زیادہ میں محض سایوں سے گفتگو کرتا رہا ہوں، بے شک وہ سائے نہیں ہوتے لیکن چونکہ آنکھ انہیں دیکھ نہیں سکتی اس لئے وہ سائے ہی تو ہوتے ہیں، کیسے کیسے حسین، زہرہ جمال ہم نشیں ہوتے ہیں، ہم کلام ہوتے ہیں لیکن تصور کی آنکھ سے ہی انہیں دیکھا جا سکتا ہے، یہ بھی صحیح ہے کہ تصوراتی آنکھ حقیقی آنکھ سے کہیں زیادہ بہتر بھی دیکھ سکتی ہے، وہ Keats نے کہا تھا ناں۔

"Heard melodies are sweet but those unheard
are sweeter;"(۳۸)

اس مصرعے کے مصداق کہا جا سکتا ہے کہ نظر آنے والی چیزیں حسین ہوتی ہیں مگر جو نظر نہیں آتیں وہ اور بھی حسین ہوتی ہیں، تا ہم یہ تصور ہر وقت تسلی نہیں دے سکتا اس لئے جب کہیں سے یہ خبر مجھ تک پہنچتی ہے کہ ایک مصنوعی آنکھ تیار ہو رہی ہے تو بے پناہ خوشی ہوتی ہے اور اس میں مستقبل کی مصنوعی آنکھ سے دیکھنا بھی شروع کر دیتا ہوں۔ حقیقت سے انکار کسی طور بھی درست نہ ہوگا، آنکھ اللہ کی بہت بڑی نعمت ہے، بینائی بہت بڑی دولت ہے، کوئی ایک لمحے کیلئے بھی بینائی سے محروم ہونا نہیں چاہے گا۔ انگریزی شاعر جون ڈن سورج کو ڈانٹ رہا ہے اور کہتا ہے تو سمجھتا کیا ہے میں آنکھ بند کر لوں تو بہت ساری روشنی کافور ہو جائے پر اس کا کیا کروں کہ اس لمحے میں اپنی محبوبہ کو نہیں دیکھ پاؤں گا۔

گویا محبوبہ کو دیکھتے رہنا ہی زندگی ہے، جس سے ہم پیار کرتے ہیں، جسے ہم گلے لگاتے ہیں، کبھی شعر کہتے ہیں، کبھی دھنیں بناتے ہیں، کبھی تصویریں بناتے ہیں، پتھروں میں جان ڈالتے ہیں اگر ہم اسے دیکھ نہ پائیں تو کتنی بڑی قیامت ہے اور صرف ایک محبوبہ پر ہی کیا موقوف، دنیا میں جانے کتنی چیزیں حسین ہیں، کتنی دل کش، کوئی سورج کو غروب ہوتے دیکھ کر شاعر بن جاتا

ہے تو کوئی طلوعِ آفتاب کو دیکھ کر خدا پر ایمان لے آتا ہے، رنگ برنگ پھول، بہتے ہوئے دریا، بل کھاتی ہوئی ندیاں یہ عروسِ فطرت، اس کا حسن، ننھے منے بچوں کے مسکراتے چہرے، رنگوں کے لاکھوں طلسمی اظہار بہت ہی جی چاہتا ہے کہ یہ نظر آنے لگیں اور جنہیں یہ نظر آتے ہیں ان کا جی چاہتا ہے کہ انہیں دیکھتے چلے جائیں، دیکھتے ہی چلے جائیں اور وہیں ڈھیر ہو جائیں۔

☆☆☆☆☆

حوالہ جات

(۱)۔

John Milton "Fifteen Poets"(Of Man's First Disobedience)Page. 131, Line 1-4.Oxford University Press, Ely House,London, Pub-1970,)

(۲)۔

Shakespeare,"Complete Works of Shakespeare", "As you Like It" Oxford &IBH Publishing Co.PVT.LTD.New Delhi,Pub-1980,Line-13,Act-2, scene-4, page 263

(۳)۔

(ایضاً "As you Like It" Act-2,Scene-7, page 266, line-139-160)

(۴)۔

(ایضاً,Hamlet, Act-1,Scene-2, lines-130-134 page-1032)

(۵)۔

(ایضاً,Act-2,S-2,page-1043,lines)-299-308

(۶)۔ (رشید امجد "مزاحمتی ادب اردو" اکادمی ادبیات پاکستان، ص۔ ۲۸، ۱۹۹۵ء)

(۷)۔

(Dr.Laurence J.Peter,"Peter's Quotations",Dr.Estelle Ramey, William Morrow and Company,NewYork USA.2nd Edition 1980. Page-55)

(۸)۔ ایضاً۔ص۔۵۶

(۹)۔

(ایضاً۔Samuel Tayler Coleridge., Dejection; an ode. p-285)

(۱۰)۔

("Dorland's Illustrated Medical Dictionary")By: D.M.Anderson, J.Keith & Michelle A.Elliot-Edition-28th, P-445)

(۱۱)۔

(Perveen Kumar and Michael Clark"Clinical Medical Text Book", P-969,Bailliere Tindall,Oval Road London--3rd Edition 1995)

(۱۲)۔

Shakespeare,"Complete Works of Shakespeare", "King Lear"Act-4,Scene-1,Line 37, page-1099. Oxford &IBH Publishing Co.PVT.LTD.New-Delhi,Pub-1980,

(۱۳)۔

(ایضاً. Act-5, Scene-3 line-4 page-1108)

(۱۴)۔

(ڈاکٹر رشید امجد "مزاحمتی ادب اردو"، اکادمی ادبیات پاکستان، ص۔۳۶۲,۱۹۹۵ء)

(۱۵)۔

(ایضاً۔ص۔363)

(۱۶)۔

(پروفیسر شیخ محمد اقبال، "سوالیہ نشان" (پہلا ایڈیشن)، ص۔۳۹، 1989ء)

(۱۷)۔

(Bergen Evans,"Dictionary of Quotations"Oscar Wild, Page. 407, Avenel Books. New York-1978)

(۱۸)۔

(ایضاً.Francis Bacon,Page-407)

(۱۹)۔

(ایضاً,Page-408)

(۲۰)۔

(ایضاً,Samuel Butler,Page-408)

(۲۱)۔

(Dr.Laurence J.Peter, "Peter's Quotations" Baron-de-Montesquieu, William Morrow and Company,NewYork USA.2nd Edition 1980، page-136)

(۲۲)۔

(Bergan Evans. "Dictionary of Quotations",Thomas

Foller, page-579, Evenel Books. New york 1978.)

(۲۳)۔

(ایضاً۔Shakespeare,page-24)

(۲۴)۔

(ایضاً۔Thomas Jefferson, page-25)

(۲۵)۔

قرآن مجید، پارہ نمبر ۲۲، سورۃ الاحزاب، آیت نمبر ۷۱

(۲۶)۔

(Parveen Kumar and Michael Clark,"Clinical Medicine:Text book",Page-969,Bailliere Tindall,Oval Road London--3rd Edition 1995)

(۲۷)۔

(Dr.Laurence J.Peter,"Peter's Quotations",Thomas Edison,Page 177,William Morrow and Company, NewYork USA.2nd Edition 1980)

(۲۸)۔

Robert Browning,"Fifteen Poets", Page,429, Oxford University Press, Ely House,London, Pub-1970.

(۲۹)۔

(Dr.Laurence J.Peter,"Peter's Quotations", George Szell,Page-352,William Morrow and Company,

NewYork USA.2nd Edition 1980)

(۳۰)_

(Shakespeare, Complete Works of Shakespeare,"King Lear" Act-5, Scene-3, Lines-9-10, Page-1108, Oxford &IBH Publishing Co.PVT.LTD.New-Delhi,Pub-1980)

(۳۱)_

(Bergen Evans,"Dictionary of Qutaions",Joseph Edison, page-470, Evenel Books. New york 1978)

(۳۲)_

(ایضاً_Congreve,Page-471)

(۳۳)_

(ایضاً.Shakespear,Page-472)

(۳۴)_

(اے صمد مسافر، "ڈپریشن کا جدید طریقہ علاج" (مراقبہ)، ص۔۵۶، علم وعرفان پبلشرز لاہور)

(۳۵)_

Dr.Tim، "ڈپریشن کیا ہے" مترجم: آصف سہیل، رابعہ بک ہاؤس، الکریم مارکیٹ، اردو بازار لاہور

(۳۶)_

(Parveen Kumar and Michael Clark,"Clinical Medicine, Text book", page 978, Bailliere Tindall,Oval

Road London--3rd Edition 1995)

(۳۷)_

(John Milton" Fifteen Poets", "Paradise Lost", page-132,Oxford University Press, Ely House,London, Pub-1970)

(۳۸)_

(John Keats, "Fifteen Poets", Ode to A Grecian Urn, page-358, Oxford University Press, Ely House, London, Pub-1970)

افسردگی کا ہومیو پیتھک مطالعہ

ڈاکٹر احمد حسن چودھری

ڈپریشن یا افسردگی سے مراد ایک ایسی میڈیکل حالت ہے کہ جس میں ایک فرد انتہائی تشویش، اداسی اور نا امیدی و بے خوابی جیسی کیفیات میں مبتلا رہتا ہے۔

زندگی میں ہر شخص کبھی نہ کبھی افسردگی و مایوسی کا شکار ضرور ہوتا ہے، عام طور پر افسردگی اس وقت پیدا ہوتی ہے کہ جب ایک انسان کو کسی سماجی و معاشی نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے مثلاً وہ کسی پیارے سے محروم ہو جاتا ہے یا اس کا روزگار چھن جاتا ہے عموماً ایسی محرومیاں اموات، طلاقوں، صحت کی خرابیوں یا سماجی عدم تحفظ جیسے حالات میں پیدا ہوتی ہیں، ڈپریشن کی حالتوں میں انسان روتا ہے، ناکارہ پن اور بے عملی کی کیفیت سے دوچار ہوتا ہے اور حوصلہ ہار جاتا ہے۔ اکثر اوقات وقتی یا عارضی افسردگی و مایوسی حالات کے بہتر ہو جانے سے ختم یا کم ہو جاتی ہے مثلاً مالی خسارہ پورا ہو جانے، نیا جیون ساتھی مل جانے یا بگڑی ہوئی صحت بحال ہو جانے سے افسردہ خاطر انسان دوبارہ نارمل ہو جاتا ہے، ایسی افسردگی میں مناسب سماجی ماحول میسر آنے اور عزیز و اقارب کی طرف سے سہارا ملنے سے بھی بہتری آجاتی ہے۔ لیکن افسردگی کی ایک ایسی صورت بھی پیدا ہو جاتی ہے کہ جس میں ایک فرد مسلسل افسردہ خاطر رہنے لگتا ہے دوسرے لفظوں میں افسردگی اس کی اندرونی و بیرونی زندگی پر مکمل طور پر حاوی ہو جاتی ہے۔

ڈپریشن یا افسردگی کا ابتدائی اور ثانوی افسردگی کے تحت بھی مطالعہ کیا جا سکتا ہے ابتدائی افسردگی کے پس منظر میں کوئی طبی، نفسیاتی یا جراحی کیفیت موجود نہیں ہوتی جبکہ ثانوی مایوسی ایسی حالتوں سے منسلک ہوتی ہے کہ جو صحت کی خرابی یا عملِ جراحی کے نتیجے میں پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً ایک شخص کو عرصہ تک کینسر کے علاج کے سلسلے میں ہسپتال میں رہنا پڑتا ہے نتیجتاً وہ ثانوی افسردگی کا شکار رہنے لگتا ہے جن مریضوں کے خاندانوں میں ڈپریشن عام ملتا ہے ان کی افسردگی عموماً ابتدائی قسم سے تعلق رکھتی ہے۔

جیسا کہ ہم پہلے کہہ چکے ہیں عزیز و اقارب کا سہارا افسردہ انسان کی حالت میں بہتری لا سکتا ہے۔ لیکن بعض اوقات ہمارے رویے افسردگی میں اضافے کا بھی سبب بنتے ہیں مثلاً ایک شخص اپنے کسی پیارے کی موت پر افسردہ خاطر ہوتا ہے پھر تعزیت کے لئے آنے والا ہر فرد اس غمزدہ شخص کے کاندھے پر ہاتھ رکھ کر اسے دلاسا دینے کے لئے کچھ کلمات ادا کرتا ہے، تعزیت کا یہ دور گزر جاتا ہے اور اب جب بھی کوئی ملنے والا اس شخص کے کاندھے پر کسی اور غرض سے ہاتھ رکھتا ہے تو مذکورہ شخص ایک اضطراری عمل کے تحت افسردگی و یاسیت کا شکار ہونے لگتا ہے دراصل اس شخص کا کاندھا افسردگی و یاست سے اینکر ہو چکا ہوتا ہے اور اب جب بھی کوئی اس کے کاندھے کو اسی انداز سے چھوئے گا کہ جس انداز سے تعزیت کرنے والے لوگوں نے اسے چھوا تھا تو فردِ مذکور افسردگی کا شکار ہو جایا کرے گا۔ تو بغور دیکھا جائے تو ہمارے رسم و رواج اور لٹریچر میں ایسے بے شمار اینکرز ملتے ہیں کہ جو طرح طرح سے انسانوں پر غم واندوہ کے تیر برساتے رہتے ہیں، دراصل ہماری تہذیب میں مثبت اینکرز بہت کم اور منفی بہت زیادہ ہیں۔ مثلاً ذوالفقارِ علیؓ ایک مثبت اینکر ہے جب ہم حضرت علیؓ کی تلوار کی شبیہ ملاحظہ کرتے ہیں تو ہمارے اذہان فتح خیبر کا نظارہ کرنے لگتے ہیں اور ہمارے قلوب جوش وجذبہ سے بھر جاتے ہیں۔ لیکن ذوالفقارِ علیؓ کی نسبت ہمیں کربلا کے سیاہ علم زیادہ دیکھنے کو ملتے ہیں اور ان کی کربناک اینکرز کے سبب ہم حزن واضمحلال سے نسبتاً زیادہ ہمکنار ہوتے ہیں۔

تو آیئے اب ڈپریشن کے اعداد و شمار کی طرف رجوع کر لیا جائے۔ ہمارے ہاں کتنے لوگ ڈپریشن کا شکار ہیں اس کا صحیح اندازہ نہیں لگایا جا سکتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم ڈپریشن جیسی حالتوں کے اعداد و شمار جمع نہیں کرتے تاہم اس حالت کا اندازہ لگانے کے لئے ترقی یافتہ ملکوں کے اعداد و شمار سے رجوع کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً امریکہ کے اعداد و شمار پر نظر دوڑائیں تو ۱۹۹۱ء میں یہاں ڈیڑھ کروڑ افراد ڈپریشن کی دوائیں استعمال کر رہے تھے اور ڈپریشن کے لئے استعمال ہونے والی Proac نامی حرف ایک ہی دوا پر سالانہ پچاس کروڑ ڈالر خرچ ہو رہے تھے دوسرے لفظوں

میں ۱۹۹۱ء میں بھی امریکہ میں ڈپریشن کے علاج پر اربوں ڈالر خرچ کیے جا رہے تھے اور آج جبکہ ڈپریشن کے مریضوں کی تعداد کئی گناہ بڑھ چکی ہے شاید امریکی معاشرہ پاکستان کے بجٹ سے بھی زیادہ رقم صرف ڈپریشن کے علاج پر خرچ کر رہا ہے۔

تو آیئے دیکھیں ڈپریشن میں مبتلا ایک مریض کا علاج کیسے کیا جاتا ہے؟ جیسا کہ آپ جانتے ہیں دنیا میں اس وقت ایلو پیتھک طریقہ علاج کا خوب بول بالا ہے۔ یہ ایک قدیم طریقہ علاج ہے جس میں وقت کے ساتھ ساتھ اہم تبدیلیاں آتی رہی ہیں۔ اس طریقہ علاج میں ڈپریشن کا علاج زیادہ تر مسکن دواؤں سے کیا جاتا ہے۔ یہ دوائیں سائیکیٹری کے شعبے کے تحت آتی ہیں جو دراصل میڈیسن ہی کی ایک برانچ ہے۔ ایلو پیتھک طریقہ علاج کے بعد نفسیات (اور خصوصاً کلینیکل نفسیات) ڈپریشن کے علاج کی دعوے دار ہے۔ تاہم یہ طریقہ علاج اتنا مشکل، نایاب اور مہنگا ہے کہ بہت کم مریض اس سے مستفید ہو رہے ہیں۔ ہومیو پیتھی ایک اور طریقہ علاج ہے کہ جس میں دیگر امراض کے علاوہ منحرف ذہنی حالتوں اور ڈپریشن وغیرہ کا بھی علاج کیا جاتا ہے اور زیرِ مطالعہ مضمون میں ہم افسردگی کے ہومیو پیتھک علاج ہی سے بحث کریں گے۔

تو پہلے یہ جان لیجئے کہ ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں تمام معالجات قانون شفائے بالمثل کے تحت سرانجام دیئے جاتے ہیں چنانچہ سب سے پہلے تو ایک دوا صحت مند افراد کو کھلا کر ان تمام علامات و شکایات کا اندراج کر لیا جاتا ہے کہ جو یہ مختلف آزمائش کنندوں میں پیدا کرتی ہے پھر جب قدرتی بیماریوں میں مبتلا مریض ایسی ہی علامات و شکایات سے مشابہ حالتیں لے کر معالج کے پاس آتے ہیں تو یہ دوا ان کے ازالہ کے لئے تقلیل شدہ حالتوں میں استعمال کر لی جاتی ہے تو گویا ہومیو پیتھی میں افسردگی کے لئے استعمال ہونے والی تمام دواؤں کی شفائیہ صلاحیتیں پہلے سے ثابت شدہ ہیں پھر ان میں سے ہر ایک دوا ایک مخصوص نوع کی افسردگی پیدا کرتی ہے اور اس سے مشابہ افسردگی کے لئے ہی استعمال بھی ہوتی ہے۔

تو آیئے ایک معالجہ سے اس نکتہ کی وضاحت کریں ایک دبلی پتلی لڑکی کو اپنے اکلوتے بھائی کی

وفات پر سخت ذہنی صدمہ پہنچا۔ پہلے تو اس نے اپنے جذبات پر قابو رکھا لیکن پھر میت کے سامنے کھڑے ہوئے وہ شدت سے سسکیاں لینے لگی، سسکیاں لیتے ہوئے اس کا تمام جسم کانپ رہا تھا۔ پھر دوبارہ اس نے اپنے جذبات پر قابو پا لیا، لیکن اب اس نے مکمل طور پر چپ سادھ لی تھی، اس نے اہلِ خانہ سے بھی لاتعلقی اختیار کر لی تھی، اگر کوئی اسے دلاسہ دینے کی کوشش کرتا تو وہ سخت تکلیف سے دوچار ہو جاتی۔ اس کی بھوک جاتی رہی اسے نیند نہیں آتی تھی، یاسیت و افسردگی کی چادر نے اسے پوری طرح ڈھانپ لیا تھا، جب کئی ہفتے حالت میں گزر گئے تو والدین نے اس کے علاج کے سلسلے میں ہم سے رجوع کیا، والدین ہی کی بیان کی ہوئی اس حقیقت پر لڑکی کی کو نیٹرم میورایٹکم ۱۰۰۰ کی ایک خوراک دی گئی، والدین کو ہدایت کی گئی کی وہ دوا کے زیرِ اثر پیدا ہونے والے کسی بھی طرح کے ردِعمل کو روکنے کی کوشش نہ کریں، دوا کے استعمال کے تین روز بعد اس لڑکی نے نہایت شدت سے رونا شروع کیا، چار روز تک وہ مسلسل روتی رہی۔ لیکن پھر اس کی حالت بہتر ہونے لگی۔ اس نے کھانا پینا شروع کر دیا اور اہلِ خانہ سے بول چال بھی شروع کر دی۔ افسردگی کے بادل چھٹے تو اس نے کالج جانا بھی شروع کر دیا۔

علاج ہومیو پیتھک ہو یا تیکو تھراپک جب تک دوا یا تھراپی کا پیدا کردہ مثبت مہیج (Stimulus) انسان کی ذات کی گہرائیوں تک نہیں اترتا اس وقت تک مریض اپنی ابنارمل کیفیت سے باہر نہیں آ سکتا۔ چنانچہ ہم دیکھتے ہیں کہ اس کیس میں نیٹرم میورایٹکم ۱۰۰۰ نے مریض پر گہرے اثرات مرتب کئے ہیں آپ جانتے ہیں کہ ہماری ثقافت میں جوان بھائی کی موت پر رونا ایک فطری بات ہے۔ اس لڑکی نے اپنے جذبۂ غم کے اظہار کو روکا ہے اور نیٹرم میور ایٹکم نے اظہارِ جذبات کے خلاف کھڑے کئے گئے، حصار کو توڑ کر غمزدہ لڑکی کو رونے کے قابل بنایا ہے۔ پھر رونے سے وہ کیتھارسس وجود میں آیا ہے کہ جو اس کیس میں وجہ شفا بنا ہے۔

جیسا کہ ہم پہلے کہہ چکے ہیں ہومیو پیتھی میں دواؤں کے سلسلے میں ہونے والے تمام تجربات انسانوں پر کئے گئے ہیں، دورانِ تجربہ دواؤں نے آزمائش کنندوں کے اجسام کے ساتھ

ساتھ ان کی ذہنی حالتوں میں بھی تبدیلیاں پیدا کی ہیں۔افسردگی بھی ایک ایسی ہی ذہنی حالت ہے اور سینکڑوں ہومیو پیتھک دوائیں طرح طرح کی افسردگی پیدا کرنے اور اسے شفا دینے کی صلاحیت کا مظاہرہ کرتی نظر آتی ہے۔مثلاً صبح جاگتے پر الیومینا اور لیکے سس کا مریض انتہائی افسردہ خاطر ہوتا ہے۔شام کے وقت اورم میٹیلکم، نائیٹرک ایسڈ اور پلسٹیلا کا مریض نہایت اداس ہوتا ہے۔کھلی ہوا میں جانے سے پلاٹینا اور پلسٹیلا کے مریض کی اداسی جاتی رہتی ہے۔

تنہائی میں آرسینک، نیٹرم میوراٹیکم، اور سٹرامونیم کے مریض بہت افسردہ ہو جاتے ہیں۔

کھانا کھانے کے بعد نکس وامیکا کے مریض کی اداسی بہت بڑھ جاتی ہے۔

موسیقی سننے سے افسردگی پیدا ہو تو گریفائٹس، نیٹرم کارب اور نیٹرم سلف کام آتی ہے۔

غمناک کہانیاں سننے سے افسردگی پیدا ہو جائے تو سائیکوتا مفید ثابت ہوتی ہے۔

چھوٹی چھوٹی باتوں سے افسردہ ہو جانے والے اشخاص کے لئے ڈیجی ٹیلس اور گریفائٹس مفید رہتی ہے۔

گرم کمرے میں افسردگی بڑھ جائے تو پلاٹینا اور پلسٹیلا شفا دیتی ہیں۔

اور اگر دُکھ درد کے حالات میں رونا نہ آئے مگر اداسی پیدا ہو جائے تو جیلسیم اور نیٹرم میوراٹیکم سے آرام آجاتا ہے۔وغیرہ وغیرہ

اس مختصر سے مضمون میں صرف یہ بتانا مقصود ہے کہ ہومیو پیتھک طریقہ علاج میں اداسی افسردگی کا بہترین حل موجود ہے اور جب ایک اداس انسان اپنی ذاتی کاوشوں سے افسردگی سے نجات نہ پا سکے تو ہومیو پیتھک علاج سے رجوع کرنا مفید رہتا ہے۔ایسا ہی فائدہ سائیکوتھراپی سے بھی ہو سکتا ہے۔ایک ماہر سائیکوتھراپسٹ بڑی آسانی سے ڈپریشن اور اس سے ملتی جلتی کیفیات میں مبتلا مریضوں کو صحت سے ہمکنار کر سکتا ہے۔آیئے یہاں امریکہ کے ڈاکٹر رچرڈ بینڈلر(Richard Bandler) کے ایک کیس کا مطالعہ کریں۔ڈاکٹر بینڈلر ذہنی امراض کے

ایک ادارے میں مریض دیکھ رہا تھا اس کے سامنے ایک ایسے شخص کو پیش کیا گیا جو یسوع مسیح ہونے کا دعویٰ کرتا رہا تھا بینڈلر نے اس سے پوچھا،"کیا تم واقعی یسوع مسیح ہو؟" اس شخص نے جواب دیا "ہاں میرے بیٹے میں یسوع مسیح ہوں" بینڈلر نے کہا "اچھا تو میں ابھی آتا ہوں" یہ کہہ کر بینڈلر چلا گیا وہ شخص قدرے پریشانی میں مبتلا ہو گیا چند منٹ بعد بینڈلر واپس آگیا۔اب اس کے ہاتھ میں پیمائش والا ایک فیتہ تھا بینڈلر نے اس شخص کو اپنے بازو پھیلانے کیلئے کہا اور اسکے بازوؤں کی پیمائش کی اور پھر سر سے پاؤں تک اس کی پیمائش کی، بینڈلر پھر وہاں سے چلا گیا، اب یسوع مسیح ہونے کا دعویٰ کرنے والا یہ شخص اور بھی سنجیدہ ہو گیا۔بینڈلر پھر واپس آگیا۔اب اس کے ہاتھ میں ایک ہتھوڑا کچھ کیل اور لکڑی تھی بینڈلر اس شخص کے ماپ کے مطابق ایک صلیب تیار کرنے لگا۔اس شخص نے دریافت کیا "آپ کیا کر رہے ہیں" بینڈلر اپنے کام میں مصروف رہا جب بینڈلر صلیب میں آخری کیل ٹھونک چکا تو اس نے مریض سے پھر دریافت کیا "کیا تم یسوع مسیح ہو" اس شخص نے پھر جواب دیا "ہاں میرے بیٹے" اس پر بینڈلر نے کہا "کیا تم جانتے ہو میں تمہارے لئے کیا تیار کر رہا ہوں"

اب اس شخص کو یاد آیا کہ وہ کون ہے۔یسوع مسیح والی حالت یا Pattern میں رہنا اسے سخت خطرناک محسوس ہوا، وہ چلایا، میں یسوع مسیح نہیں ہوں، میں یسوع مسیح نہیں ہوں، میں یسوع مسیح نہیں ہوں" چند ہی منٹوں میں یہ شخص ایک ابنارمل پوسچر سے صحت مند حالت میں آگیا۔

ہماری معالجہ اور ڈاکٹر بینڈلر کے اس کیس میں مکمل مماثلت ہے۔اول الذکر کیس میں نٹرم میور کے اطلاق نے ایک لڑکی کو اس کی حقیقی پہچان کرائی ہے۔اسے بتایا ہے کہ اس کا بھائی مر چکا ہے جبکہ وہ اس واقعے سے لاتعلق ہو کر افسردگی کا روپ دھار رہی ہے، نیٹرم میور نے اس لڑکی کو ایک غمزدہ بہن کا حقیقی روپ اختیار کرنے کیلئے تیار کیا ہے، اسے اپنی اصل ذات میں جھانکنے پر آمادہ کیا ہے، چنانچہ جب مرے ہوئے اکلوتے بھائی کی یہ بہن اپنے اصل روپ میں آتی ہے تو خوب روتی اور بین کرتی ہے۔پھر وہ آہستہ آہستہ آسودہ ہو جاتی ہے اور معمول کی زندگی

کی طرف واپس لوٹ آتی ہے اور یہی کچھ بینڈلر کی تھراپی میں واقع ہوا ہے۔ یسوع مسیح کا روپ دھارنے والا یہ شخص اپنی اصل ذات سے علیحدگی اختیار کر چکا تھا وہ اپنی زندگی جینے کے بجائے مسیح کی زندگی جینا اتنا آسان ہے۔ یہ زندگی جینے کیلئے تو مصلوب ہونا پڑتا ہے سو جب مسیح کا روپ دھارنے والے اس شخص کو یقین ہو جاتا ہے کہ اسے مسیح کی حقیقی زندگی کی طرف آنا پڑ رہا ہے تو وہ فوراً اپنے اصل روپ میں آجاتا ہے وہ ابنارمل سے نارمل حالت کی طرف لوٹ آتا ہے۔

------.....

اسلام: ڈپریشن کا تریاق

سکوارڈرن لیڈر (ر) ملک عطا محمد

ایم اے۔ ایل ایل بی

اسلام سراپا رحمت و خیر ہے، یہ اللہ کا پسندیدہ دین ہے اور انبیا کا دین ہے، یہ شر کو کلی طور پر ختم کرتا ہے اور خیر کی آبیاری کرتا ہے۔ اسلام کا لفظ سَلِمَ اور سِلْم سے نکلا ہے سَلِمَ کے معنی ہیں حوالے کرنا، سپرد کرنا، اسلام کا مفہوم ہے کلی سپردگی و حوالگی اور مسلم کے معنی ہیں وہ شخص جس نے اپنے آپ کو اللہ کے حوالے کر دیا۔ ایک شخص اسلام لا کر کائنات کے ساتھ ہم آہنگ ہو جاتا ہے کہ ساری کائنات بھی اللہ کی مسلم ہے۔ اب کیا یہ لوگ اللہ کی اطاعت کا طریقہ (دین اللہ) چھوڑ کر کوئی اور طریقہ چاہتے ہیں حالانکہ آسمان و زمین کی ساری چیزیں چاروناچار اللہ ہی کی تابع فرمان ہیں (مسلم) اور اسی کی طرف سب کو پلٹنا ہے (۱) اس طرح وہ کائنات کے ساتھ چل کر کوئی جھٹکا، رکاوٹ اور تنگی نہیں پاتا اور سکون سے زندگی گزارتا ہے لیکن جونہی وہ کائنات کی مخالف سمت چلتا ہے تو ٹکراؤ پیدا ہوتا ہے اور حادثوں کا شکار ہو جاتا ہے اور کسی بھی چین نہیں پاتا۔

اسلام کا دوسرا مادہ سِلْم ہے جس کے معنی امن، آشتی اور صلح کے ہیں یعنی اسلام امن آشتی اور صلح کا دین ہے مسلم امن بردار، پرسکون اور صلح کل ہوتا ہے اس طرح ایک مسلم اپنے رب، کائنات، فطرت، اپنی نفسیات، ماحول اور لوگوں سے صلح کا معاملہ کرتا ہے اور اس روش سے اسے کسی بھی طاقت سے لڑنا نہیں پڑتا اس رویے کی بدولت وہ چین ہی چین پاتا ہے خوش رہتا اور خوشی دیتا ہے وہ آسانیاں پاتا اور آسانیاں بانٹتا ہے لیکن اس مقصد کو پانے کے لئے اسے اپنے حصے کا کام کرنا پڑتا ہے اور اس کے بغیر وہ طمانیت قلب اور صلح حاصل نہیں کر سکتا۔

رب کائنات نے اس آسان راہ کو آسان تر بنانے کے لئے تین شرائط عائد کی ہیں اور اسی طرح زندگی کو مشکلات سے محفوظ رکھنے کے لئے بھی تین باتوں سے پرہیز کی تاکید فرمائی ہے۔

"اور جس نے (راہِ خدا میں) مال دیا اور (خدا کی نافرمانی سے) پرہیز کیا اور بھلائی کو سچ مانا، اس کو

ہم آسان راستے کے لئے سہولت دیں گے اور جس نے بخل کیا اور (اپنے خدا سے) بے نیازی برتی اور بھلائی کو جھٹلایا۔ اس کو ہم سخت راستے کے لئے سہولت دیں گے"(۲)

اسلام کا محور و مرکز اللہ تعالیٰ ہے جو امن و سکون کا سرچشمہ ہے اور جو شخص اس سے اپنا رشتہ جوڑ لیتا ہے وہ طمانیت قلب اور راحت و مسرت کا اتھاہ خزانہ پا لیتا ہے۔ اللہ تعالیٰ سے تعلق کا ذریعہ ایمان ہے۔ ایمان کا لفظ "امن" سے نکلا ہے، اسے ایمان کہتے ہی اس لئے ہیں کہ یہ مومن کو امن سے بھر دیتا ہے اور دوسرے لوگ بھی اس سے مامون ہو جاتے ہیں، اہلِ ایمان کے لئے رب کی نوید ہے۔ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (۳) اور نہ ان پر خوف ہوگا اور نہ وہ غمگین ہوں گے۔

خوف مستقبل کے خطرات و اندیشوں سے ہوتا ہے اور حزن و ملال ماضی کی غلطیوں، گناہوں، کوتاہیوں، خامیوں، لغزشوں اور حادثات پر ہوتا ہے اور مومن کو یہ ضمانت عطا کر دی گئی کہ رحمان و رحیم رب نے ان کے ماضی کے حزن و ملال کو کافور کر دیا اور ان کے مستقبل کے اندیشوں کو دور کر دیا لہٰذا وہ خوش و خرم، تازہ تابندہ فرحاں و شاداں اور چست و چوبند قرآن کے سائے میں رسولِ رحمت کی انگلی پکڑے اپنے رب کی طرف دوڑتا چلا جاتا ہے یہاں تک کہ وہ اپنے اصلی گھر پہنچ جاتا ہے جہاں اس کی ہر خواہش پوری کی جاتی ہے، ہر مطالبہ مانا جاتا ہے اور وہ رب کریم کا مہمان ہوتا ہے اور اس کا مہربان رب اس کا میزبان ہوتا ہے۔(۴)

سب کچھ خدا سے مانگ لیا تجھ کو مانگ کر
اٹھتے نہیں ہیں ہاتھ مرے اس دعا کے بعد

یہ درجہ و مقام حاصل کرنے کے لئے مومن کو ایمان کی حقیقت و معرفت کا علم ہونا لازمی ہے اور محض علم و معرفت سے کام نہ بنے گا جب تک کہ ایمان آدمی کے شعور سے لاشعور تک رچ بس نہ جائے

زباں سے کہہ بھی دیا لَآ اِلٰہ تو کیا حاصل

دل و نگاہ مسلماں نہیں تو کچھ بھی نہیں

حضور ﷺ سے دریافت کیا گیا "ایمان کیا ہے" آپ ﷺ نے فرمایا کہ "ایمان یہ ہے کہ تم اللہ کو، اس کے فرشتوں کو، اس کی بھیجی ہوئی کتابوں، اس کے رسولوں اور آخرت کو حق جانو اور حق مانو اور اس بات کو بھی مانو کہ تقدیر اچھی و بری اس کی طرف سے ہوتی ہے"(۵)

ایمان باللہ مومن کی شخصیت کو استحکام دیتا ہے وہ اپنے آپ کو رب کے حوالے کر دیتا ہے اس کا محور و مرکز اللہ بن جاتا ہے اس کی دوستی و دشمنی، اس کی رضا و ناراضگی، اس کی پسند و ناپسند، اس کا لین دین، اس کی نماز و قربانی، اس کا جینا مرنا رب العالمین کے لئے ہو جاتا ہے(۶)، اس کا اعتقاد، اس کا نفع و نقصان اس کی عزت و ذلت، بیماری و شفا، غنی و فقر، غمی و خوشی، کسی چیز کا عطا ہونا اور چھننا اللہ رب العالمین کے ہاتھ ہوتا ہے وہ اس کی ذات پر مکمل توکل کرتا ہے۔(۷) اس کے توکل کا دائرہ بہت ہی وسیع ہوتا ہے، وہ اس کی ہدایت (کتاب و سنت) پر مکمل اعتماد کرتا ہے، اس کے وعدوں پر بھروسہ کرتا ہے اور اس کی مدد و نصرت پر ایمان رکھتا ہے اور اس کی تقسیم پر راضی رہتا ہے اور اس کی ربوبیت پر جم جاتا ہے تو وہ رحیم ذات اس کی پریشانیوں کو ختم کر دیتی ہے اور اس کے تفکرات کو مٹا دیتی ہے۔(۸)

ایمان باللہ کے ساتھ ایمان بالملائکہ لازمی ہے فرشتے اللہ کے غلام، سپاہی اور کارکن ہیں۔ وہ کائنات کے نظم ضبط کو دیکھتے ہیں انسان کی حفاظت و نگرانی کرتے ہیں اور جو لوگ ان کے رب سے اپنا تعلق مضبوط کر لیتے ہیں انہیں بشارت و تسلی دیتے ہیں۔(۹)

ایمان بالکتب ایمان جاننے کا ذریعہ ہیں اور رب کی مرضی و منشاء کے مطابق زندگی گزارنے کا وسیلہ، اب ان تمام کتابوں کا جدید ایڈیشن قرآن مجید ہے جو محفوظ و مامون ہمارے ہاتھوں میں ہے یہ ہدایت کا جامع و مکمل دستور ہے جو انسان کی ہر فطرتی ضرورتوں کو پورا کرتا ہے اس کے ہر داعیہ کی پیاس بجھاتا ہے ہر شک و ریب کو دور کرتا ہے تمام سوال و اعتراض کا شافی جواب دیتا ہے، ہر خطرے کو مٹاتا اور ہر غم و اندیشے کو دور کرتا ہے، ہر ناکامی و شکست کو فلاح کا وسیلہ بنا

دیتا ہے،مومن کواپنے رب سے ملا دیتا ہےاوراس کارب اس کے دل کوسکون وخوشی سے بھر دیتا ہے۔

قرآن مجید کاتصور حیات اتنا صاف، واضح ،سیدھااور ایمان سے زندگی کے تمام شعبوں اوراجزاءکومربوط کرنے والااوررب سے جوڑنے والا کہ اس کے لئے نوید ہے "لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللّٰهَ مَعَنَا" "غم نہ کر،اللہ ہمارے ساتھ ہے۔قرآن مجید تمام ضروری وبنیادی سوالوں کے جواب تسلی وتشفی بخش دیتا ہے کہ انسان صراطِ مستقیم پر چلتااپنے رب کے پاس پہنچ جاتا ہےاوراِدھراُدھر ٹیڑھے راستوں سے محفوظ رہتا ہے۔قرآن زندگی کا مقصد بندگی رب قرار دیتا ہے(١٠)

انسان کا مقام خلیفہ اور نائب خدا ہےاورزمین پراس کاوائسرائے ہے آفاق وانفس کی تمام اشیاء وامانتاً و عاریتاً اسے عطا کر رکھی ہیں اور انسان کواس بڑے چیلنج کوقبول کرنے کا علم،استعداداورصلاحیتیں عطا کر رکھی ہیں۔(١١)

زندگی کی حقیقت امتحان ہے یہ دنیا نہ عیش کدہ ہےاورنہ ہی جہنم زاراور کمرۂ امتحان میں عیش وعشرت کا سوچنا،لہو ولعب میں پڑنا،ستانااورغفلت کرنا،سیروتفریح کا پروگرام بنانا امتحان کا مذاق اڑانا ہے۔اس امتحان کا سلیبس قرآن مجید ہے،اس کے معلم حضرت محمد ﷺ ہیں،اس کے نگران کراماً کاتبین ہیں،اس کاوقت زندگی ہے،اس کا ہال دنیا ہے،اس کا پیپر ہے۔(١)عمر کیسے گزاری(٢)تو تیں/جوانی کیسے گزاری(٣) کہاں سے کمایا؟(٤) کہاں خرچ کیا(٥)اور جوتم جانتے تھےاس پر کتنا عمل کیا؟رزلٹ کادن یومِ آخرت ہے۔کامیاب اپنی مرضی کی زندگی گزارے گااورفیل عذابوں میں پڑا جلتا رہے گا۔

دنیا کی حقیقت قرآن کے نقطۂ نظر سے متاع ہے۔جس کے معنی سامانِ زیست ہیں یعنی زندہ رہنے کا سامان،اس کی دو حیثیتیں ہیں ایک حد کہ گھر میں دس دیگیں پکی ہیں آدمی ایک آدھ پلیٹ ہی کھا سکتا ہے۔بنگلے کے چالیس کمرے ہوں انسان رات کوکمرے کی ایک چارپائی پر سوتا ہے دوسری مدت کہ جب تک میں زندہ ہوں یہ مال میرا ہےاورموت کی آخری ہچکی کے ساتھ یہ کسی اورکا

ہوجاتا ہےلہٰذا سامانِ دنیا زندہ رہنے کاوسیلہ ہےاورزندگی اللہ کی بندگی ہےاس تصور سے مادیت کی دوڑ میں کنٹرول اور مادہ وروح دین ودنیااوردنیاوآخرت میں ایک توازن پیدا ہوجاتا ہےاور زندگی میں حسن وچین آجاتا ہےاورزندگی معتدل ومتناسب گزرتی ہےاور یہ رویہ پریشانیوں کا قلع قمع کر دیتا ہےاورخوشیوں سے بھر دیتا ہے۔قرآن ہمیں زندگی میں ترجیحات قائم کرنے کی تلقین کرتا ہےاوراس سے زندگی افراط وتفریط سے پاک اور متوازن شکل اختیار کر لیتی ہے اورانسان کو پریشانیوں سے بچاتی اورسکونِ قلب کاسبب بنتی ہے۔ الاهــم فـــالا هــم اسلام کا طرۂ امتیاز ہے۔(١٢)قرآن کاایک سنہری اصول مثبت اندازِ فکر ہےاورمنفی اندازِ فکر سے منع کرتا ہےاس طرزِ فکر کا انسان ہمیشہ روشن پہلو پرنظر رکھتا ہےاورتاریک سے اجتناب کرتا ہےاورسداپرامید وخوش رہتا ہے۔(١٣)

قرآن مجید ضمیر کوروشن وزندہ کرتا اوراسے تحرک دیتا ہےاوروہ نفس امارہ کونفس لوامہ میں تبدیل کرتا ہےاورنفسِ لوامہ کونفسِ مطمئنہ میں بدل دیتا ہےاوراس طرح مومن اپنے اللہ سے راضی اوراللہ اس سے راضی ہوجاتا ہے(١٤)

اور جب وہ اس دنیا سے کوچ کرتا ہےتو اس کا پیارارب اس کااستقبال یوں کرتا ہے "اے نفسِ مطمئن چل اپنے رب کی طرف اس حال میں کرتواپنے نیک انجام سے خوش(اوراپنے رب کےنزدیک)پسندیدہ ہے شامل ہوجا میرے نیک بندوں میں اور داخل ہوجا میری جنت میں"(١٥)قرآن مجید اور حضور ﷺ کی تعلیمات کا خلاصہ دوالفاظ میں ہےتقویٰ اور صبر،قرآن مجید میں ان کا بیان کثرت سے ہےتقویٰ ایک کیف کا نام ہےاورصبراس حال کواپنا حال بنانے کا طریقہ ہےاور یہ کامیابیوں کامرانیوں اورخوشیوں کے ضامن ہیں اورناکامیوں،محرومیوں اور پریشانیوں کو بھگا دیتے ہیں(١٦)

قرآن مجید ڈپریشن کا ہر دروازہ بند کر دیتا ہےاوراس کے تریاق کا ہرنسخہ تجویز کرتا ہے اورقرآن کومضبوطی سے پکڑنے سے مومن سداخوش،باغ وبہاراورذہنی وجسمانی صحت کا حامل ان

بے شمار اسباب میں سے جو پریشانی کا سبب بنتے ہیں اس میں سے ایک بڑا سبب گناہ اور احساسِ گناہ ہے جو انسان کو کسی پہلو چین نہیں لینے دیتا۔ قرآن توبہ کے ذریعہ اس کو مٹا دیتا ہے اور توبہ کے بعد انسان ایسا ہو جاتا ہے کہ گویا اس نے کوئی گناہ کیا ہی نہیں (۱۷) ڈپریشن کا ایک مہلک اور تباہ کن ذریعہ غصہ ہے۔ جس کی ابتدا پاگل پن اور انتہا پریشانی ہے یہ ڈپریشن کی ماں ہے اور پاگل پن اس کی آخری منزل ہے۔ قرآن نہایت پیارے انداز، موثر ترغیب اور اجرِ عظیم سے اسے قابو کرنے کی تعلیم دیتا ہے "بھاگو دوڑو اس راہ پر جو تمہارے رب کی بخشش اور اس کی جنت کی طرف جاتی ہے۔ جس کی وسعت زمین اور آسمان ہیں اور وہ ان خدا ترس لوگوں کے لئے مہیا کی گئی ہے جو ہر حال میں اپنے مال خرچ کرتے ہیں خواہ وہ بدحال ہوں یا خوش حال، جو غصے کو پی جاتے ہیں اور دوسروں کے قصور معاف کر دیتے ہیں اور ایسے نیک لوگ (محسنین) اللہ کو بہت پسند ہیں" (۱۸)

یہ ساری صفات، انفاق، غصہ پر کنٹرول عفو و درگزر اور احسان، بندہ پروری، دلربائی، انسان دوستی اور آسانیاں بانٹنے والی ہیں، بھلا ایسا انسان کبھی پریشان ہو سکتا ہے، کسی کو دکھ دے سکتا ہے اور تمام افراد معاشرہ اگر اس رویے کو اپنا لیں تو ہر طرف خوشیوں ہی خوشیوں کی بہار ہو۔ دوسری بات غصہ کو مٹانا نہیں بلکہ غصے کو کنٹرول کرنا ہے شدید غصہ جہاں بیماری و عذاب ہے تو غصہ کا خاتمہ بے غیرتی و بے حمیتی ہے گویا کہ ایک متقی انسان کا غصہ اس کے ہاتھ میں ہوتا ہے اور جہاں اسے غصے کی ضرورت ہوتی ہے وہاں وہ اسے رکھ دیتا ہے۔

ڈپریشن کا ایک بدترین ذریعہ تنگ نظری، تنگ دلی، حسد، انتقام، وغیرہ ہیں اور قرآن موثر انداز میں اس کا توڑ ایک جملے میں بیان کرتا ہے، وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهٖ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ (۱۹) حقیقت یہ ہے کہ جو لوگ اپنے دل کی تنگی سے بچا لئے گئے وہی فلاح پانے والے ہیں' مولانا مودودیؒ اس آیت کی تفسیر میں لکھتے ہیں' شُحّ کا لفظ عربی زبان میں کنجوسی اور بخل کے لئے استعمال ہوتا ہے، مگر جب اس لفظ کو نفس کی طرف منسوب کر کے شُحِّ نفس کہا جائے تو یہ تنگ نظری، تنگ دلی، کم حوصلگی اور دل کے چھوٹے پن کا ہم معنی ہو جاتا ہے جو بخل سے وسیع تر

چیز ہے، بلکہ بخل کی بھی اصل جڑ وہی ہے، اس صفت کی وجہ سے آدمی دوسرے کا حق ماننا اور ادا کرنا تو درکنار اس کی خوبی کا اعتراف کرنے سے جی چراتا ہے۔ وہ چاہتا ہے کہ دنیا میں سب کچھ اسی کو مل جائے اور کسی کو کچھ نہ ملے۔ دوسروں کو خود دینا تو کجا، کوئی دوسرا بھی اگر کسی کو کچھ دے تو اس کا دل دکھتا ہے۔ اس کی حرص کبھی اپنے حق پر قانع نہیں ہوتی بلکہ وہ دوسروں کے حقوق پر دست درازی کرتا ہے، یا کم از کم دل سے چاہتا ہے کہ اس کے گرد و پیش دنیا میں جو اچھی چیز بھی ہے اسے اپنے لئے سمیٹ لے اور کسی کے لئے کچھ نہ چھوڑے۔ اسی بنا پر قرآن میں اس برائی سے بچ جانے کو فلاح کی ضمانت قرار دیا گیا ہے۔ اور رسول اللہ ﷺ نے اس کو ان بدترین انسانی اوصاف میں شمار کیا ہے جو فساد کی جڑ ہیں۔ حضور ﷺ نے فرمایا "شُح سے بچو کیونکہ شُحّ ہی نے تم سے پہلے لوگوں کو ہلاک کیا اسی نے ان کو ایک دوسرے کا خون بہانے اور دوسروں کی حرمتوں کو اپنے لئے حلال کر لینے پر اُکسایا۔ اس نے ان کو ظلم پر آمادہ کیا اور انہوں نے ظلم کیا، فجور کا حکم دیا اور انہوں نے فجور کیا، قطع رحمی کرنے کے لئے کہا اور انہوں نے ایک قطع رحمی کی" (۲۰) حضورؐ نے فرمایا "ایمان اور شُحِّ نفس کسی کے دل میں جمع نہیں ہو سکتے" (۲۱)

ایک اور حدیث میں فرمایا "دو خصلتیں ہیں جو کسی مسلمان کے اندر جمع نہیں ہو سکتیں بخل اور بد خلقی" (ابو داؤد)

مختصر یہ کہ ڈپریشن کے جتنے اسباب ہیں مثلاً احساسِ محرومی، بد خلقی، موت کا خوف، خوابوں کی شکست، تشکیک، مذبذب مادیت، بے مقصدیت طویل علالت، زمانے اور اپنوں کے مظالم، اپنی نظروں سے گرنا، خود رحمی، جنسی نا آسودگی، ہمارا حال و ماضی، غیظ و غضب اور مایوسی ناشکری وغیرہ انکا موثر ترین علاج قرآن مجید نے پیش کیا ہے۔ اسے محض فکری علاج تک محدود نہیں رکھا بلکہ مجاہدہ کا حکم دیا ہے۔ سستی غفلت لاپرواہی، کوتاہی، تاخیر، عیش کوشی، سہولت پسندی اور کم ہمتی کو موت قرار دیا ہے۔ حضورؐ یہ دعا مانگا کرتے تھے اور ہمیں بھی اس کے مانگنے کی ترغیب فرمائی ہے۔

اَللّٰھُمَّ اِنِّی اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْھَمِّ وَالْحُزْنِ وَالْعَجْزِ وَ الْكَسْلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدَّیْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ (۲۳) اے اللہ! میں فکر وغم سے، درماندگی و سستی سے، بخل و بزدلی سے قرض کے بار سے اور لوگوں کے دباؤ سے تری پناہ چاہتا ہوں"

قرآن زندگی گزارنے کے لئے راہنما اصول مجاہدہ کو قرار دیتا ہے "جاھدوا فی اللہ حق جھادہ۔ اللہ کی راہ میں جہاد کرو جیسا کہ جہاد کرنے کا حق ہے" جہاد سے مراد محض قتال نہیں ہے بلکہ کشمکش اور سعی و کوشش کے معنی میں استعمال ہوتا ہے۔ مجاہدہ قتال سے مختلف چیز ہے، بے شک قتال (جنگ) اس کا ایک اہم اور افضل ترین حصہ ہے لیکن اس کی ضرورت زندگی میں کم ہی پڑتی ہے لیکن جہاد چوبیس گھنٹے اور زندگی بھر کا عمل ہے، جہاد باب مفاعلہ ہے جیسے مقابلہ، مباحثہ، مکالمہ وغیرہ اس باب کی تین خصوصیات ہیں اول اپنی پوری کوشش لگا دینا، دوم مدمقابل کو شکست دینے کی کوشش، سوم جو اس راہ (جہاد) کے لوگ ہیں ان سے سبقت کرنے کی سعی و کوشش۔ یہ زندگی بھر کا عمل ہے اور ذات، گھر، خاندان، محلّہ، شہر، ملک، حکومت اور طاغوت کی تمام اقسام کا مردانہ وار مقابلہ کرنا۔ ایک جنگ سے واپس آنے والے غازیوں سے نبیؐ نے فرمایا تم چھوٹے جہاد سے بڑے جہاد کی طرف واپس آ گئے ہو، عرض کیا گیا وہ بڑا جہاد کیا ہے فرمایا "مجاہدۃ العبد ھواہ" آدمی کی خود اپنی خواہش نفس کے خلاف جدوجہد، (۲۵) اور اس مجاہدانہ زندگی سے مومن کی کارکردگی میں دس گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ (۲۶) بشرطیکہ وہ نور ایمان کو اپنے ایک ایک جز و اور انگ تک پہنچا دے۔ صبر کے اسلحہ سے لیس ہو جائے اور دین کی سمجھ و افادیت دل میں بٹھا دے۔

اسلام سستی، غفلت، لاپرواہی، عاجزی، تاخیر، عیش کوشی اور کم ہمتی کو موت قرار دیتا ہے اور اس بیماری کی وجہ سے بڑے بڑے نیک لوگ بھی مارے جاتے ہیں، جیسے کعب بن مالک اور ان کے دو ساتھی جو اصحاب رسولؐ ہیں اور وہ غزوہ بدر کے غازی ہیں جن کا درجہ بہت ہی بلند ہے وہ غزوہ تبوک میں محض سستی کی وجہ سے شریک نہ ہو سکے تو انہیں پچاس دن کی سخت مقاطع کی سزا دی گئی یہ بڑی ہی سخت ذہنی تھی یہاں تک کہ بیویاں بھی الگ ہو گئیں اور زمین اپنی وسعت کے باوجود ان

پر تنگ ہو گئی۔ (۲۷)

ایمان بالرسالت ایمان کا ایک بہت ہی اہم حصہ ہے۔ اللہ مرکز ہے تو اس مرکز کی زنجیر وری رسالت ہے اس کے بغیر نہ ہم اللہ کو پا سکتے ہیں اور نہ اس کی معرفت کا شعور و آگاہی حاصل کر سکتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی یہ بڑی ہی عنایت ہے کہ اس نے انسانی رہنمائی کے لئے انبیاء کو تفصیلی ہدایت کے ساتھ بھیجا (۲۸) سب سے پہلا انسان نبی بھی تھا اور نبوت کا یہ سلسلہ حضرت آدمؑ سے شروع ہو کر حضرت محمد ﷺ پر ختم ہوا۔ (۲۹) تمام انبیاء کو ماننا فرض ہے لیکن اب ان کے نمائندے و ترجمان اور ہدایت الٰہی کے حامل حضرت محمد ﷺ ہیں آپ کی اطاعت اللہ کی اطاعت ہے اور آپؐ کی نافرمانی اللہ کی نافرمانی ہے، آپ کی تعلیم کے مطابق زندگی بھر عمل کرنا فرض ہے اور ایک مسلم کو انتخاب کا کوئی حق نہیں اور مومن ہونے کے لئے آپ کی کلی اطاعت لازم ہے اور آپ کے فیصلے کے سامنے ہمیشہ سر تسلیم خم ہونا لابدی ہے (۳۰) اللہ کی محبت ایمان کی اساس ہے اور حب الٰہی مشروط ہے اتباع رسول پر (۳۱) اللہ و رسول کی نافرمانی کفر ہے (۳۲)

رسول خدا اللہ کے ترجمان قرآن کے شارح و مفسر ہیں (۳۳) اور ہمارے لئے ایک حسین نمونہ اور قرآن کی عملی تفسیر ہیں، حضرت عائشہؓ سے حضورؐ کے اخلاق کے متعلق پوچھا گیا تو آپ نے فرمایا۔ "کان خلقه القرآن" آپ کا اخلاق قرآن تھا یعنی جو قرآن کتابی صورت میں تھا وہ حضور کی حیات طیبہ میں عملی طور پر موجود تھا جو شخص قرآن مجید کی برکات و ثمرات پانا چاہتا ہے وہ حضور کے اسوہ حسنہ کو اپنا لے وہ سراپا خیر، عزت، فلاح اور امن و سکون بن جائے گا آپ کی اطاعت و اتباع خیر کا خزانہ، رضائے الٰہی کا ذریعہ اور جنت کا پروانہ ہے۔

آپ کی اتباع سے ڈسپلن آتا ہے، جو زندگی کی کامیابی کے لئے ریڑھ کی ہڈی ہے، جب آپ ہر کام سنت کے مطابق کریں گے تو ڈسپلن کی شان ہی نرالی ہو گی ہر اچھا کام دائیں طرف سے اور بسم اللہ کے ساتھ اور اس کے علاوہ بائیں طرف سے قمیص پہنیں گے دائیں طرف سے اتاریں گے بائیں طرف سے، باتھ روم میں پہلا قدم بایاں رکھیں گے اور نکالیں گے دائیں

پہلو سے۔ گھر سے نکلتے بائیں قدم پہلے نکالیں گے اور داخل ہوتے دایاں قدم پہلے۔ مسجد میں قدم رکھتے پہلے دائیاں پاؤں رکھیں گے اور نکلتے وقت بایاں قدم پہلے نکالیں گے، اسی طرح ہر کام میں یہی ترتیب ہوگی۔ سنت کی پابندی سے آپ کی زندگی ڈسپلن کا شاہکار بن جائے گی اور آپ کو ایک خاص قسم کی تسکین وخوشی ملے گی۔

آپ کی سنت کے تمسک سے آپ کی پوری زندگی یادِ الٰہی بن جائے گی، اللہ تعالیٰ نے آپؐ کے اُسوۂ حسنہ کی پیروی کو ذکر اللہ قرار دیا ہے(۴۴) اس کے ساتھ اگر اذکارِ مسنونہ کا بھی اہتمام کرلیں تو یہ سونے پر سہاگہ ہوگا، اذکارِ مسنونہ سے مراد موقع اور وقت کے اذکار ہیں جو آپؐ پڑھتے تھے اور ذکر اللہ تو طمانیت کا خزانہ ہے۔

اللہ تعالیٰ کی رضا اور سنتِ مصطفیؐ سے ہر مباح کام عبادت بن جاتا ہے، سنت کا التزام آپ کی ساری زندگی کو عبادت بنا دے گا اور عبادت تو پریشانی کا شافی علاج ہے۔ سنت کی پیروی اتفاق واتحاد کا زینہ ہے، جب تمام مسلمانوں کے دل ایک ساتھ دھڑکیں گے، ایک ساتھ قدم ملا کر چلیں گے ان کی فکر اور ان کا عمل ایک ہوگا تو وہ یک جان دو قالب کی مثال ہوں گے۔ سنت پر عمل ان کی زندگیوں سے شر، فتنہ، ظلم وفساد اور بد خلقی کو نکال باہر کرے گا اور وہ لوگوں کی نظر میں معزز اللہ کے مقرب اور اپنے دل میں شاداں فرحاں ہوں گے اور ان کی زندگیوں سے ہر غم وفکر دور ہوں گے۔ سنت کی پابندی سے وہ اجتہاد اور جہاد کے علمبردار ہوں گے اور یہ دونوں صفات زندگی کو جدت، تحریک، ترقی وروشن خیالی اور فلاح دیتے ہیں۔

صحابہ کرامؓ کی مثال ہمارے سامنے ہے کہ انہوں نے اپنے آپ کو مکمل رسولؐ کے ہاتھ میں دے دیا تو اللہ نے انہیں حکومت، دنیا کی امامت، جنت کی بشارت اور سچی عزت فرمائی کہ ان کا نام آتے ہی بے ساختہ زبان پر جاری ہو جاتا ہے۔ رضی اللہ عنہم

ایمان بالآخرت، ایمانیات کا ایک بہترین جز ہے جو عمل کا بہترین محرک ہے کہ آپ کو اس روز اپنے رب کو اپنی زندگی کا حساب دینا ہے اور اس کے بعد آپ کا مقام متعین ہوگا کہ جنتی

ہیں یا جہنمی۔ قرآن وحدیث میں بڑی تفصیل سے اس کا ذکر آیا ہے، اس کے آنے پر عقلی ونقلی دلائل دیئے گئے ہیں۔ نیک لوگوں کا اچھا انجام دکھایا گیا ہے اور برے لوگوں کی سزاؤں کو بیان کیا گیا ہے۔ قرآن مجید میں بعض مقامات ایسے آتے ہیں گویا کہ بندہ خود اللہ کے دربار میں موجود ہے اور یوم الحساب کا حصہ ہے۔ نبی اکرم ﷺ" نے فرمایا جو شخص چاہتا ہو کہ روزِ قیامت کو اس طرح دیکھ لے کہ جیسے آنکھوں سے دیکھا جاتا ہے تو وہ سورۃ تکویر اور سورہ انفطار اور سورہ انشقاق کو پڑھ لے، (۴۵)

آخرت کی زندگی حق ہے صُور کی آواز پر تمام انسان اپنے اِسی بدن وروح کے ساتھ اللہ کے دربار میں موجود ہوں گے اور کوئی انسان اپنی جگہ سے قدم نہ اٹھا سکے گا جب تک ان سوالوں کو جواب نہ دے دے گا۔ عمر کیسے گزار، جوانی قوتیں کن کاموں میں لگائیں، مال کہاں سے کمایا اور کہاں خرچ کیا اور جو تم جانتے تھے اس کے مطابق کتنا عمل کیا، باقاعدہ عدالت لگے گی، گواہیاں ہوں گی فرشتے انسان کی ساری زندگی کا ریکارڈ پیش کریں گے، زمین بولے گی اور آدمی کی وڈیو آڈیو فلم دکھائی جائے گی۔ (۴۴) اس وقت مجرم انسان کفِ افسوس ملے گا اور اور واپسی درخواست کرے گا جو منظور نہ ہوگی۔ اعمال کے وزن کے بعد جن کا نیکیوں والا پلڑا بھاری ہوگا وہ جنت میں جائیں گے جس کی نعمتیں بے شمار بے حساب ہیں اور جن کا بدی والا پلڑا بھاری ہوگا وہ جہنم میں پھینک دیئے جائیں گے جہاں نہ موت ہوگی نہ زندگی۔

آخرت کا ایمان احساسِ ذمہ داری، خیر میں سبقت کا جذبہ پیدا کرتا ہے اور یہ یقین دلاتا ہے کہ مصیبت ورنج کا بدلہ اور ظلم وزیادتی کا مداوا ہوگا اس تصور سے مومن صبر وشکر سے زندگی کے مصائب اور نعمتوں کو جنت کیلئے قبول کرتا ہوا اپنے رب سے جا ملتا ہے۔

ایمان بالتقدیر، ایمان کا ضروری حصہ ہے، ہمیشہ سے انسان اس میں افراط وتفریط کا شکار رہا ہے، عقیدہ تقدیر جبر وقدر کی درمیانی صورت ہے جو راہ اعتدال ہے جبر کا مفہوم یہ ہے کہ انسان مجبورِ محض ہے یہ جیسی قسمت لے کر آیا ہے اس نے اس کو بھگتنا ہے اور عقیدہ قدر یہ ہے کہ

انسان قادر ہے وہ اپنی تقدیر خود بناتا ہے، اللہ تعالیٰ نے اسے آزاد پیدا کیا ہے۔ لیکن عقیدہ تقدیر جبر و قدر کی درمیانی صورت ہے نہ انسان مجبور محض ہے اور نہ ہی وہ کلی طور پر قادر۔ اس عقیدہ میں سراسر خیر و برکت ہے، سوال یہ ہے کہ انسان کتنا آزاد ہے اور کتنا مجبور؟ یہی سوال حضرت علیؓ سے کیا گیا تو آپ نے سائل سے ایک ٹانگ اٹھانے کو کہا، اس نے فوراً اٹھالی۔ فرمایا دوسری بھی اٹھاؤ تو وہ کہنے لگا یہ ممکن نہیں۔ آپ نے فرمایا۔ ''جتنی تو ایک ٹانگ اٹھانے میں آزاد ہے اتنا تو آزاد ہے اور جتنا تو دوسری ٹانگ اٹھانے میں مجبور ہے اتنا انسان مجبور ہے'' انسان کو جو تھوڑا بہت اختیار دیا گیا ہے اسی پر ہم اخلاقی فیصلہ کرتے ہیں کہ یہ اچھا کام ہے یا برا اور اسی پر عدلیہ سزا دیتی ہے اور اسی آزادی پر قیامت کے دن جنت ملے گی یا جہنم۔ عقیدہ تقدیر کام کے آغاز سے شروع نہیں ہوتا، ابتدا میں تدابیر و وسائل اختیار کرنے کا حکم ہے۔ لیکن نتیجہ پر تقدیر کا عمل شروع ہوتا ہے، جب آپ فیل ہو گئے، دیوالیہ ہو گئے بیماری نے لاچار کر دیا اور خودکشی پر تیار تو یہ الفاظ آپ کے دکھ کو دور کر دیتے ہیں مایوسی ختم ہو جاتی ہے اور آپ مردانہ وار زندگی کی دوڑ میں دوبارہ جت جاتے ہیں وہ الفاظ ہیں ''میرے مولا کی مرضی، اللہ کو یہی منظور تھا، قسمت میں یہی لکھا تھا۔

یورپ میں جب انسان کے قادر ہونے کا تصور عام ہوا اور قدرت نے پریشانیوں میں انہیں دبوچا تو ماہر نفسیات انہیں عبادت کرنے اور تقدیر پر ایمان لانے کا کہتے۔ ولیم جیمز کہتا ہے کہ ''پریشانی کا شاہی علاج عبادت ہے'' ڈیل کارنیگی اپنی کتاب ''پریشان ہونا چھوڑیے'' میں ایک شخص کا حال بیان کرتا ہے کہ اس نے اسے بڑا ہی مطمئن و خوش پایا، کارنیگی نے اس سے اس کے اطمینان کا سبب پوچھا، اس نے بتایا کہ وہ لارنس آف عریبیہ کی ٹیم کا حصہ تھا۔ ہمیں عربوں اور ترکوں کو لڑانا تھا اسی طرح مجھے کافی عرصہ عرب مسلمانوں میں گزارنا پڑا۔ میں نے ان سے عقیدہ تقدیر سیکھا جس نے مجھے خوشیوں سے بھر دیا اور چین سے زندگی گزار رہا ہوں۔ اس نے اس کی وضاحت کے لئے کئی واقعات بیان کئے جن میں سے ایک یہ ہے ''ہمیں ایک بڑے ریگستان سے گزرنا تھا جب ہم نصف میں پہنچے تو گاڑی رک گئی، میں نے شوفر سے پوچھا'' کیا ہوا؟'' سر،

پٹرول ختم ہو گیا ہے'' میں گالیاں بکنے لگا اس خیال سے کہ کوئی بگولا آئے گا اور ہم ریت کے ڈھیر کے نیچے دب جائیں گے۔ لیکن میرے غصے کے باوصف اس نے نہایت سکون و آرام سے کہا ''ھذا المکتوب'' یہی لکھا تھا میں اُول فُول بکنے لگا یہ لکھا تھا اور یہ نہیں لکھا تھا کہ اچھی طرح سفر کی ضروریات کا خیال رکھو'' اس نے کہا ''ھذا المکتوب'' میں پریشان وہ پرسکون اس جادو بھرے نعرے سے ''ھذا المکتوب'' ہم چار آدمی تھے ایک کو کار کے پاس چھوڑا اور ہم تین چل پڑے میں کبھی انہیں ڈانٹتا کبھی اپنے آپ کو کوستا۔ وہ ھذا المکتوب کے سحر سے رواں دواں، آخر چند گھنٹوں کے بعد صحرا میں ایک ٹرک نظر آیا۔ اس سے کافی پٹرول مل گیا اور جب میں گاڑی میں بیٹھا تو خیال آیا کہ اگر آج شیخ مکتوب نہ ہوتے تو زندگی گئی، شیخ مکتوب تو سراپا زندگی ہے طمانیت و سکون ہے خیر و راحت اور ہر دکھ و غم کی دوا ہے اس دن سے میں نے ''ھذا المکتوب'' کو زندگی کا ساتھی بنا لیا جس کی بدولت فکر و غم مجھ سے دور ہوئے اور سکون و طمانیت قلب مجھے نصیب ہوا۔ (۴۷)

اگر آپ ہر نقصان، ہر دکھ اور ہر غم و پریشانی پر تقدیر کا سہارا لیں تو کوئی دکھ یا غم آپ کو ڈیپریشن نہیں دے سکتے، عقیدہ تقدیر شاک پروف ہے۔ ابتدا میں تدبیر و منصوبہ بندی اور انتہا میں احتساب و تقدیر، بھلا آپ پریشان کیوں؟

ایمانیات کے بعد ارکانِ اسلام ہیں پہلا رکن کلمہ طیبہ ہے ''اللہ کے سوا کوئی اِلٰہ نہیں اور حضرت محمد اللہ کے رسول ہیں'' یہ بھی فکری ادعا ہے اور ایمان کی تجدید اور قرآن کی تائید و تصدیق ہے، پہلا جز مقصدِ زندگی ہے، میں کیوں کر زندہ رہوں گا۔ اللہ کا بن کر دوسرا جز ہے میں زندگی کیسے گزروں گا، رسول اللہؐ کے طریقے پر۔ کلمہ زندگی کو ایک رخ، ایک جہد ایک سمت اور ایک مقصد عطا کرتا ہے اور یہ زندگی کی کامیابی و کامرانی کی ایک شاہ کلید ہے، دوسرا جز اسے طریقہ کار اور راہ عمل عطا کرتا ہے، جو پہلے جز سے مل کر انسان کی منزل کو قریب تر کر دیتا ہے۔

کلمہ کے بعد فوری فرض نماز ہے، ایمان اگر فکر ہے تو نماز اس فکر کو زندگی کا حصہ بنانے کا محرک۔ اسلام جو چاہتا ہے وہ سب نماز میں ہے، نماز ایک ادارہ، ایک تربیت ہے، اگر ایک مسلم اسے

حضورؐ کی ہدایت کے مطابق ادا کرے تو نماز اس کے اندر ایک سچا وحقیقی انقلاب پیدا کر دیتی ہے۔ نماز کو عربی میں صلوۃ کہتے ہیں اور اس کے دو مادے ہیں، اول صلٰی، جس کے معنی ہیں ٹیڑھی لکڑی کو گرم کر کے سیدھا کرنا، نماز کو اسی لیے صلوۃ کہتے ہیں کہ یہ انسان کے ہر ٹیڑھ پن اور کس کو نکال دیتی ہے اور سیدھا کر دیتی ہے۔ 'اِنَّ الصَّلٰوۃَ تَنۡهٰی عَنِ الۡفَحۡشَآءِ وَالۡمُنۡكَر (۳۸) یقیناً نماز فحش اور برے کاموں سے روکتی ہے، نبی اکرمؐ نے فرمایا "جس کی نماز نے اسے فحش اور بُرے کاموں سے نہ روکا اس کی نماز نہیں ہے" (۳۹) دوسرا مادہ "صلہ" ہے۔ جس کے معنی وصل اور ملانے کے ہیں، نماز کو صلوٰۃ کہتے ہی اس لئے ہیں کہ یہ بندے کو اپنے مولا سے ملا دیتی ہے۔ "الصلوۃ معراج المومنین "اور بندہ جب نماز کے ذریعے اپنے رب سے جڑ گیا تو امن وسکون کا گہوارہ ہو گیا اور غم وخوف سے پاک، تیسرا رکن زکوٰۃ ہے۔ جس کے لفظی معنی پاک کرنا اور نمو وافزائش دینا۔ زکوٰۃ سے نہ صرف مال پاک ہوتا اور بڑھتا ہے بلکہ دل بھی پاک وصاف ہوتا ہے اور اس میں خیر کا داعیہ نمو پاتا ہے۔

اے نبیؐ تم ان کے اموال میں سے صدقہ لے کر انہیں پاک کرو اور (نیکی کی راہ میں) انہیں بڑھاؤ" (۴۰)

زکوٰۃ ونماز لازم وملزوم ہیں اور نماز سے مل کر زکوٰۃ نماز کے اثر کو تیز تر کر دیتی ہے۔ اس کا اوّلین فائدہ رزقِ حلال ہے کہ اللہ پاک ہے اور پاک مال ہی قبول کرتا ہے زکوٰۃ دینے والا ہمیشہ رزق حلال کی تلاش میں رہے گا دوسرے جیسے خوراک کا اثر صحت پر اثر ہوتا ہے بعینہٖ رزق حلال عبادت میں نور پیدا کرتا ہے اس سے حرص، طمع، لالچ، کنجوسی، خودغرضی، لوٹ مار، بددیانتی، حسد اور انتقام، تنگ نظری اور تنگ دلی اور اس قبیل کی برائیاں ختم ہوتی ہیں جو انسان کی روح کی موت ہیں اس کے برعکس زکوٰۃ کی ادائیگی سے سخاوت، فیاضی، ہمدردی، ایثار وقربانی اور احسان کے جذبات پروان پاتے ہیں جو روح کی افزائش کا ذریعہ اور نفس کے تزکیہ کا وسیلہ ہیں۔

چوتھا رکن روزہ ہے اور صوم کے معنی رُکنا اور باز آنا ہیں، روزہ دار صبح سے شام تک

مسلسل ایک ماہ تک اپنی بنیادی ضرورتوں اور خواہشات سے رُکا رہتا ہے اور اس مشق کے ذریعہ اپنے آپ پر مکمل کنٹرول حاصل کر لیتا ہے۔ اور اسے تقویٰ وصبر کا تحفہ ملتا ہے اور قرآن سے فیض حاصل کرنے کیلئے دونوں لازمی ہیں۔

قرآن ہدایت ہے متقین لوگوں کے لئے (۴۱) اور روزہ کا اولین مقصد تقویٰ ہے۔ (۴۲) روزہ دار رات قرآن کے قیام میں بسر کرتا ہے اور دن کو روزہ رکھ کر تقویٰ حاصل کرتا ہے اور اس طرح قرآن سے فیض حاصل کرنے کے لئے اپنے آپ کو آمادہ پاتا ہے اور صبر تقویٰ کو زندگی کا حصہ بنانے کا ذریعہ بن جاتا ہے رمضان المبارک کہ اس کے سوا بھی بے شمار ثمرات ہیں، ذکر، دُعا تلاوت اور توبہ واستغفار ہیں یہ مواسات وہمدری کا مہینہ ہے افطار کرانے کا اجر عظیم ہے اور صدقہ عیدالفطر روزہ کی کمی کا کفارہ اور غریب اہلِ ایمان کی دلداری ہے اور کمزوروں، ماتحتوں پر آسانی کرنے کا حکم ہے۔ روزہ سے انسان اپنے رب کے قریب ہو جاتا ہے۔ حدیث قدسی ہے،

"اَلصَّوۡمُ لِی وَاَنَا اُجۡزِیۡ بِهٖ "روزہ میرے لئے ہے اور میں خود اس کی جزا ہوں"

ارکانِ اسلام کا آخری رُکن حج ہے اور یہ اہم ترین عبادت ہے اور باقی تمام عبادتوں کو اس میں شامل کر دیا گیا ہے نماز بدنی عبادت ہے تو حج بھی بدنی عبادت ہے زکوٰۃ مالی عبادت ہے تو اس میں بھی مال کا بڑا حصہ ہوتا ہے۔ روزہ کھانے پینے اور جنسی ملاپ سے رکنے کا نام ہے تو حج میں بھی لباس پہننا خوشبو کا استعمال کرنا بال کٹوانا اور جنسی خواہش سے رکنے کا حکم ہے کلمہ طیبہ ذکر ہے تو حج میں بھی تکبیر کا ورد اس کی مثال ہے۔ حاجی جب حج کے ارادے سے گھر سے نکلتا ہے تو گناہوں سے توبہ کرتا ہے لوگوں سے معافی مانگتا ہے والدین، بیوی بچوں دوست واحباب گھر وطن اور کاروبار کو چھوڑتا ہے اور مال کا ایک بڑا حصہ اس فریضہ کی ادائیگی میں خرچ کر دیتا ہے اور جوں جوں سوئے حرم بڑھتا ہے تو شوق اور جذبہ دلآویزی اور حرمین کی زیارت کا جنوں تیز تر ہوتا جاتا ہے۔ حرم میں پہنچ کر کعبہ ایک کوٹھا نہیں رہ جاتا بلکہ ابراہیمؑ واسماعیلؑ کی کاوشوں اور دعاؤں کا ثمرہ بن جاتا ہے۔ اور اللہ کے نور کا محور۔ اس کیف وجلوے سے اس کے اندر کا گند نکل باہر ہو جاتا ہے اور

من میں رب کا بسیرا ہو جاتا ہے ابراہیم اور ان کے اہلِ بیت کی ادا اسے مست کر دیتی ہے اور وہ اپنے آپ کو اس عظیم قافلہ کا فرد تصور کرنے لگتا ہے کبھی وہ ہاجرہ کی طرح دوڑتا ہے کبھی وہ ابراہیم کی طرح شیطان کو کنکریاں مار کر اپنی زندگی سے نکال دور پھینکتا ہے اور کبھی وہ منیٰ میں قربانی کرتے، اس جذبہ سے مالا مال ہوتا ہے کہ میں بھی اسماعیلؑ کی طرح اپنا سب کچھ اپنے سچے رب کے لئے قربان کردوں گا جب وہ عرفات کے میدان میں خطبہ، حج اور نماز ظہر و عصر کی ادائیگی کے بعد جبلِ رحمت کے دامن میں ہاتھ اٹھاتا ہے تو اسکی آنکھوں کے بند کھل جاتے ہیں اس پر رقت طاری ہو جاتی ہے۔ اور ہر طرف سے رونے اور سسکیوں کی صدا اس کے دل کے درد کو اور تیز کر دیتی ہے۔ اس کے آنسو تیز ہو جاتے ہیں جن کے ساتھ اس کا دل ہلکا ہو جاتا ہے اور اسے یقین سا ہو جاتا ہے کہ میرے رب نے مجھے معاف کر دیا ہے اور میں ایسا ہو گیا جیسے پہلے روز کا معصوم بچہ اس رنگ کو جو چیز تیز تر کر دیتی ہے وہ مکہ کی ریت کے ذرے اور سنگ ریزے ہیں جو شہادت دے رہے ہیں کس طرح رسولِ خدا اور صحابہ کرام نے اپنا خون پسینہ بہا کر اسلام کی کھیتی کو سینچا اور ایک تن آور پھل دار اور سایہ دار درخت بنا دیا اور جب مکہ سے مدینہ کی طرف وہ چلتا ہے تو زبان پر درود و سلام کا ورد جاری ہو جاتا ہے اور مکہ کی طرح مدینہ کا ایک ایک ذرہ اور ایک ایک کنکری شہادت دیتی ہے کہ کس طرح رسولِ عظیم اور آپ کے ساتھیوں نے اسلام کے قیام اور اپنے رب کی رضا کے لئے اپنا سب کچھ قربان کر دیا اور روضہ رسول پر حاضری دیتا ہے تو اس کی زبان پر جاری ہوتا ہے الصلوۃ والسلام علیک یا رسول اللہ، تو سارے پردے اٹھ جاتے ہیں غیابت کا عالم دور ہو جاتا ہے اور تصور میں وہ حضورؐ کے سامنے اپنے آپ کو دو زانوں پاتا ہے۔ اور ساری عظمتیں اسے رسولؐ کے قدموں میں نظر آتی ہیں وہ اس تصوراتی حاضری پر گویا ہوتا ہے یا رسول اللہؐ میرا سلام قبول کیجئے۔ بلکہ مجھے قبول لئے میں آپؐ کے ہاتھ پر بیعت کرتا ہوں اور عہد کرتا ہوں کہ زندگی آپ کی سنت کے مطابق گزاروں گا۔ ان خیالات و الفاظ کے اثر سے وہ عجیب کیف و سرور پاتا ہے اور اس تصور میں وہ اپنے آپ کو اس مبارک و مقدس قافلہ کا حصہ سمجھ لیتا ہے جس کی قیادت امام الانبیاء ختم الرسل حبیب

خدا حضرت محمد ﷺ فرما رہے ہیں، انبیاء، صدیقین، شہدا اور صالحین رواں دواں ہیں۔

یہ تصور اسے نئی زندگی دیتا ہے اور وہ زندگی بھر اس قافلے سے جڑے رہنے کی دعا و توفیق اپنے رب سے دن میں پانچ بار اور ہر بار کئی کئی بار دعا مانگتا ہے "اے ہمارے رب ہمیں سیدھا راستہ دکھا۔ راستہ ان لوگوں کا جن پر تو نے انعام کیا اور نہ ان لوگوں کا جن پر تیرا غضب ہوا۔ اور نہ ان لوگوں کا جو گمراہ ہوئے، میری دعا قبول فرما۔ آمین

اسلام ایمان اور ارکانِ اسلام کے بعد ذکر پر بہت زور دیتا ہے جسے رب کائنات طمانیت دل کا ایک خزانہ قرار دیتے ہیں "اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْب "(۴۳) خبر دار رہو! اللہ کی یاد ہی وہ چیز ہے جس سے دلوں کو اطمینان نصیب ہوا کرتا ہے" ذکر کے دو معنی ہیں یاد کرنا اور یاد رکھنا" یاد کرنا تو یہ ہے کہ زبان و دل سے بندہ اللہ کا ذکر کرے اور یاد رکھنے سے مراد یہ ہے کہ ہر جا، ہر موقع اور ہر وقت اللہ کو یاد رکھے کہ میرا رب مجھے دیکھ رہا ہے۔ ذکر کس طرح طمانیت دیتا ہے ذاکر نیکی کرنے والا ہوتا ہے اور نیک اعمال طمانیت کے خوشبو دار پھول ہوتے ہیں، ذکر کرنے والا اللہ جیتا ہے اور قرب الٰہی اس کے دل کو ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔ ذاکر گناہ سے بچتا ہے اور گناہ و احساس گناہ پریشانی کا ایک بڑا ذریعہ ہیں ذاکر تقدیر الٰہی پر ایمان رکھتا ہے اور تقدیر Shock Proof ہے ذکر کرنے والا خلیق ہوگا اور خلق مٹھاس ہے جو سینہ کو ٹھنڈک دیتی ہے وہ ظلم و زیادتی سے بچے گا اور عدل و احسان کو اپنائے گا اور اس طرح وہ امن و شیرینی پائے گا۔

دعا مغز عبادت ہے بلکہ اصل عبادت ہے اور رب نے اسے کثرت سے مانگنے کا حکم دیا ہے۔ اور رسول اللہؐ نے اس کی تاکید فرمائی ہے اور دعا کے متعلق فرمایا ہے کہ یہ ہر صورت قبول ہوتی ہے۔ اول جو مانگیں وہی ملتا ہے یا مصیبت دور ہوتی ہے یا آخرت کا توشہ بنتی ہے۔ دُعا پریشانی کو دُور کرتی اور سکون دِل کو بڑھاتی ہے، یہ تسلیم شدہ اصول ہے کہ انسان اپنے دل کی بات و آزار کسی قابلِ اعتماد دوست کے سامنے بیان کر دے تو اسکا دل ہلکا ہو جاتا ہے اور اگر وہ اپنے دل کو اپنے ستار و غفار اور وہاب رب کے حضور کھول دے تو سارا غم دکھ اور حزن و ملال دور ہو جاتا ہے جو خیال

اس اثر کو مزید تقویت دیتا ہے وہ یہ ہے کہ میرا رب میری ماں سے ستر گنا رحیم ہے اور اس کے خزانے بھرے ہیں اور مانگنے پر وہ خوش ہوتا ہے اور نہ مانگنے پر ناراض لہٰذا خشوع و خضوع حضوری قلب اور اعتماد و یقین کے ساتھ اللہ کے حضور اپنے ہاتھ اٹھایئے، آپ کے دُکھ درد اور غم کافور اور ڈپریشن ختم اور آپ صحت مند اور خوش و خرم، تبلیغ و دعوت اور دین کو دوسروں تک پہنچانا ہر مسلمان کی بنیادی ذمہ داری اور فرض عین ہے (۴۴) سورۃ العصر میں کامیابی کے چار نقاط بیان کئے گئے ہیں ایمان، عمل صالح، حق کی تلقین اور صبر کی تاکید، اسی کو قرآن میں دعوت الی اللہ کا نام دیا گیا ہے تو کہیں تبلیغ و شہادت حق کہا گیا ہے۔ یہ صرف تبلیغی جماعت یا علمائے کرام کا کام نہیں بلکہ ہر مسلمان پر فرض ہے اس کے بے شمار فوائد میں سے ہماری اپنی بھلائی و اصلاح کے تین لازم ہیں اول جب آپ دین کی دعوت دیتے ہیں تو آپ کا ضمیر زندہ ہو جاتا ہے اور وہ کہتا ہے" آئے بڑے داعی خود گناہ میں پڑے ہیں اور لوگوں کو گناہ چھوڑنے کی تلقین ہے اور اگر اس دعوت کو جاری رکھا جائے تو ضمیر زندہ ہو جاتا ہے اور انسان کی زندگی میں انقلاب ضمیر کی بیداری سے ہوتا ہے۔

اے دلِ زندہ تو نہ مر جائے
کہ زندگی عبارت ہے ترے جینے سے

دوم جب آپ تبلیغ کرتے ہیں تو لوگ آپ کو خامیوں اور غلطیوں کا تحفہ دیتے ہیں" آئے بڑے مبلغ خود یہ کرتے ہیں وہ کرتے ہیں اور دنیا کو اس دلدل سے نکالنے نکل پڑے اس پر اگر آپ غصہ نہ ہوں اور یہ مقدس فریضہ نہ چھوڑ دیں بلکہ خود احتسابی سے کام لیتے ہوئے اپنے گناہ کو اس فہرست میں تلاش کریں اور اسے دور کرنے کی کوشش کریں تو آپ کامیاب ہو گئے، فاروق اعظمؓ فرمایا کرتے تھے" اللہ اس سے راضی ہو جو مجھے میری خامیوں کا تحفہ دیتا ہے، تیسرا فائدہ، دعوت و تبلیغ سے معاشرے میں تبدیلی آتی جائے گی اور آپ کو نیکی پر چلنا آسان ہو جائے گا اس طرح دعوت و تبلیغ آپ کی خامیوں کو دور کر کے خیر کے باغ آپ کے اندر لگا دے گی جس کی بہار میں آپ سدا خوش رہیں گے۔ اخلاق صحت جسمانی و ذہنی دونوں کی ضمانت ہے

اخلاق کی واحد خلق ہے جس کے معنی عادت، طور طریقے ہیں اور اس سے مراد ہمارا شب روز کا وہ طریقہ ہے جو ہم ایک دوسرے سے برتتے ہیں، اخلاق کی دو قسمیں ہیں اول اچھے اخلاق جیسے صداقت، امانت، وعدہ کی پابندی، رحمت و ہمدردی، عدل، احسان، مروت، فیاضی، عفو و درگزر، ایثار وغیرہ اور برے اخلاق ہیں جھوٹ، خیانت، وعدہ خلافی، لڑائی جھگڑا، غیبت، بدگمانی، چغلی، حسد، غصہ، انتقام، بخل، طعنہ زنی وغیرہ اخلاق وبائی اثر رکھتے ہیں، ایک خلق بے شمار اخلاق کو پیدا کرتا ہے جیسے سچ، ایک سچا آدمی ایماندار ہوگا، وہ وعدے کا پابند ہوگا، اس کا رویہ محبت و نرمی کا ہوگا اسی طرح جھوٹ کہ اس سے بے شمار اخلاق سیۂ جنم لیتے ہیں۔ اسلام اخلاق حسنہ پیدا کرتا اور اخلاق سیۂ کو جڑ سے کاٹتا ہے۔ حضورؐ کا فرمان ہے کہ میں اچھے اخلاق کی تکمیل کے لئے آیا ہوں، اچھے اخلاق عبادت کی چوٹی ہیں اور ان سے دل منور، چہرہ روشن، شخصیت نورانی اور ذات میں مقناطیسیت پیدا ہوتی ہے، یہ عزت و آرام کا زینہ ہیں۔ رضائے الٰہی اور رفاقت رسول آخرت میں اس کا صلہ ہیں اور ذہنی و جسمانی صحت کا موثر علاج اور اخلاقِ سیہ اس کی بالکل ضد ہیں اس سے اخلاقی بیماریاں طمع، حرص، لالچ، حسد، نفرت، بغض، ظلم اور بخل وغیرہ پیدا ہوتی ہیں جو شخصیت کے لئے زہرِ قاتل اور جسمانی بیماریوں سے دوچار کر دیتی ہیں، چند سال پہلے اقوام متحدہ کے پلیٹ فارم پر دنیا جہاں کے ڈاکٹر جمع ہوئے اور ان کا متفقہ فیصلہ تھا کہ اسی فیصد بیماریاں ذہنی ژولیدگی اور پراگندگی سے پیدا ہوتی ہیں لہٰذا اول فرصت میں آدمی اخلاقِ حسنہ کو اپنائے، برے اخلاق کو چھوڑے، محبت، سیرت سازی میں محبت کا اثر بہت گہرا اور دور رس ہوتا ہے، دیکھتے ہی دیکھتے آدمی دوست کا ہم نوالہ، ہم پیالہ، ہم مشرب اور ہم مذہب بن جاتا ہے، اگر دوست اچھا ہو تو اس کے رنگ میں رنگا جاتا ہے اور رفیق اگر برا ہو تو اسے بھی خراب کر چھوڑتا ہے

صحبت صالح ترا صالح کند
صحبت طالح ترا طالح کند

صحبت سے مراد ہر وہ چیز ہے جس کے ساتھ آدمی اپنا وقت گزارتا ہے مثلاً ٹی وی،

انٹرنیٹ، کتاب اور فلم شخص وغیرہ اور اسلام بری صحبت سے روکتا اور اچھی صحبت اختیار کرنے کی تلقین کرتا ہے۔

لغو پریشانی اور دل کی موت کا ایک بڑا سبب ہے اللہ تعالیٰ کامیاب مومن کی ایک صفت بیان کرتے ہیں کہ وہ لغو سے اجتناب کرتا ہے(۴۵) حضورؐ نے فرمایا" آدمی کے اسلام کی خوبی یہ ہے کہ وہ لایعنی باتوں کو ترک کر دے" اسلام کے مطابق یہ زندگی ایک ہی بار ملتی ہے اور ایک مومن کے نزدیک آنے والی زندگی کا دارومدار دنیا کی زندگی پر ہے اور اگر انسان فضول ولایعنی کاموں میں اسے ضائع کر دے تو وہ مارا جائے گا۔لغو ہمارے ضمیر و دل کو مردہ کر دیتا ہے گناہ ہلکا محسوس ہوتا ہے برائیاں آسان نظر آتی ہیں جو قلب و ذہن کو تباہ کرتی ہیں اور سکون کو لوٹ لیتی ہیں اور پریشانوں کو بڑھادیتی ہیں اور اسے روکا نہ گیا تو ڈپریشن ہمارا مقدر ہوگا لہٰذا لغو سے بچیں اور اس کا بہترین طریقہ وقت کی قدر اور اس کا صحیح استعمال ہے لہٰذا ٹائم ٹیبل بنا کر اپنا دن گزاریئے۔

احتساب درج بالا تمام نکات کے ساتھ مل کر انسان کی شخصیت کو پر لگا دیتا ہے لوگ اسفل السافلین میں گر رہے ہوتے ہیں اور محاسبہ کرنے والا ثریا کی طرف اڑ رہا ہوتا ہے، محاسبہ آپ پر آپ کی غلطیوں کی نشان دہی کرتا ہے اور انہیں دور کرنے کی ہمت دیتا ہے محاسبہ نہ صرف فرد و جماعت وملت کو ترقی دیتا ہے بلکہ یہ آخرت کی سرخروئی کا زینہ ہے اور حکم خدا ہے۔(۴۶)

فاروق اعظمؓ فرمایا کرتے تھے کہ اپنا حساب خود آپ کرو اس سے پہلے کہ تمارا حساب ہو اور اپنا وزن خود کرو کہ اس سے پہلے تمہارے اعمال تولے جائیں، اسلام کا یہ جامع خاکہ ہے اور اللہ تعالیٰ کا حکم ہے کہ پورے کے پورے اسلام میں داخل ہو جاؤ(۴۷)

یہ تسلیم ورضا کا رویہ آپ کے نفس کے اندر ایک انقلاب لائے گا اور رحمت تو رحمت ہے ہی زحمت بھی اس تبدیلی سے رحمت بن جائے گی اور آپ اللہ کی رحمت کے سائے میں ذہنی و جسمانی صحت کی بہترین مثال ہوں گے۔بس نعمت پر شکر ادا کریں اور مصیبت پر صبر، اس رویے سے کامیابی ہی کامیابی ہے۔حضورؐ کا ارشاد ہے "مومن کا عجیب حال ہے اور مومن کے علاوہ کسی کو

یہ مقام حاصل نہیں مصیبت پر صبر کرتا ہے اور نعمت پر شکر کرتا ہے اور ہر دو حالتوں میں اپنے رب سے اجر پاتا ہے"۔(۴۸)

حوالہ جات

۱۔ سورۃ آلِ عمران ۳:۸۳

۲۔ سورۃ الیل ۹۲:۵تا۱۰

۳۔ الانعام۶:۴۸

۴۔ حم السجدہ۴۱:۳۰۔۳۱

۵۔ صحیح مسلم

۶۔ الانعام۶:۱۶۲

۷۔ التوبہ۹:۵۱

۸۔ الاحقاف ۴۶:۱۳

۹۔ حمٓ السجدہ۴۱:۳۰۔۳۱

۱۰۔ الزریٰت۵۱:۵۶

۱۱۔ الاحزاب ۳۳:۷۲

۱۲۔ التوبہ۹:۴۲

۱۳۔ الزمر۳۹:۵۳

۱۴۔ البینہ۹۸:۸

۱۵۔ الفجر۸۹:۲۷۔۳۰

۱۶۔ آل عمران ۳:۲۰۰

۱۷۔ التحریم۶۶:۸

۱۸۔ آل عمران ۳:۱۳۳۔۱۳۴

۱۹۔ الحشر ۹:۵۹

۲۰۔ مسلم،مسند احمد،البیہقی، بخاری،ابوداؤد،نسائی

۲۱۔ ابن ابی شیبہ،نسائی،البیہقی،

۲۲۔ تفہیم القرآن ۵ سورۃ الحشر ۵۹ آیت ۹ حاشیہ ۱۹

۲۳۔ بخاری و مسلم

۲۴۔ الحج ۷۸:۲۲

۲۵۔ تفہیم القرآن ۳ سورۃ الحج آیت ۷۸ حاشیہ ۱۲۸

۲۶۔ الانفال ۶۵:۸

۲۷۔ التوبہ ۱۱۸:۹

۲۸۔ البقرۃ ۳۹_۳۸:۲

۲۹۔ الاحزاب ۴۰:۳۳

۳۰۔ النساء ۶۵:۴

۳۱۔ آل عمران ۳۱:۳

۳۲۔ ایضاً:۳۲

۳۳۔ النحل ۴۴:۱۶

۳۴۔ الاحزاب ۲۱:۳۳

۳۵۔ مسند احمد، ترمذی

۳۶۔ الکہف ۲۹:۱۸

۳۷۔ تلخیص

۳۸۔ العنکبوت ۴۵:۲۹

۳۹۔ ابن ابی حاتم

۴۰۔ التوبہ ۱۰۳:۹

۴۱۔ البقرۃ ۲:۲

۴۲۔ ایضاً:۱۸۳

۴۳۔ الرعد ۲۸:۱۳

۴۴۔ آل عمران ۱۱۰:۳

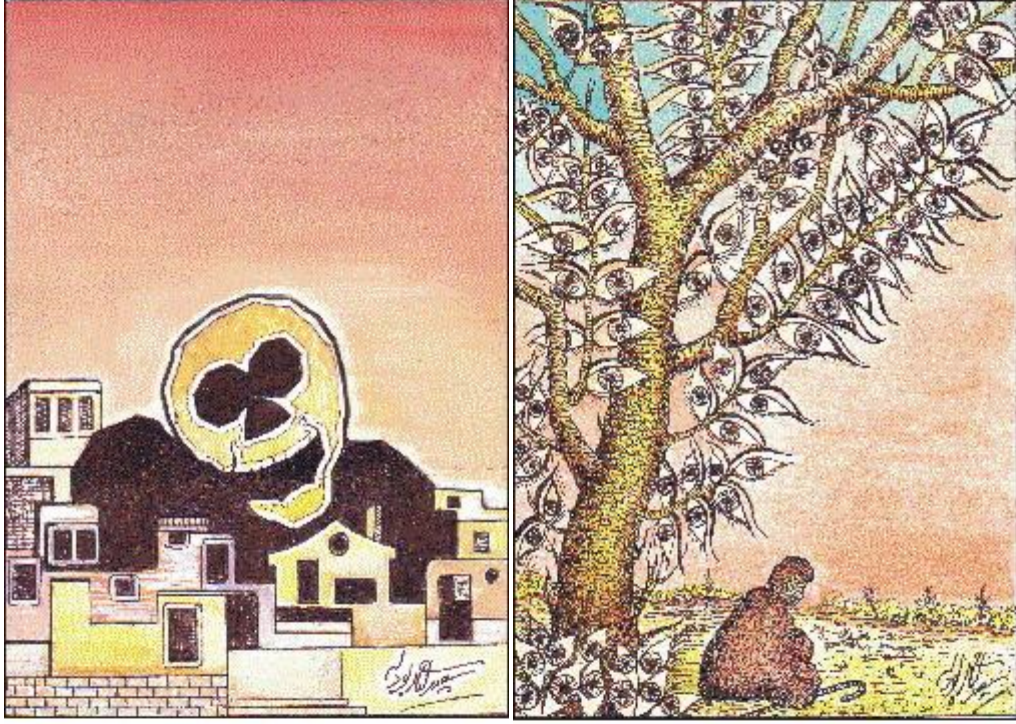
۴۵۔ المومنون ۳:۲۳

۴۶۔ الممتحنہ ۱۸:۶۰

۴۷۔ البقرۃ ۲۰۸:۲

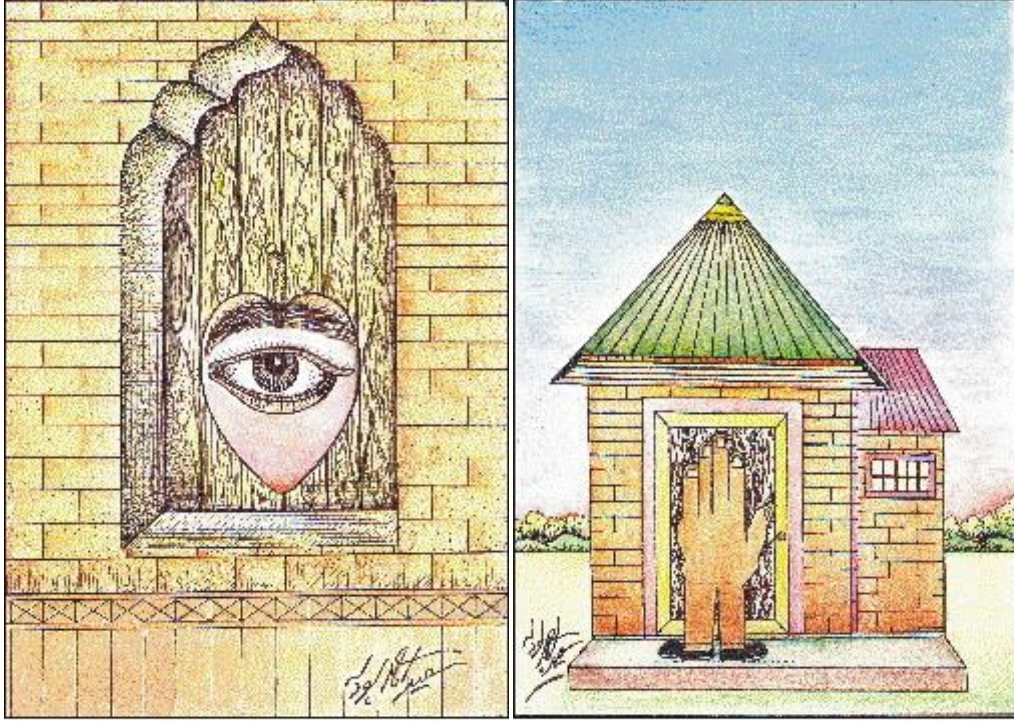
۴۸۔ مسلم

☆☆☆☆☆



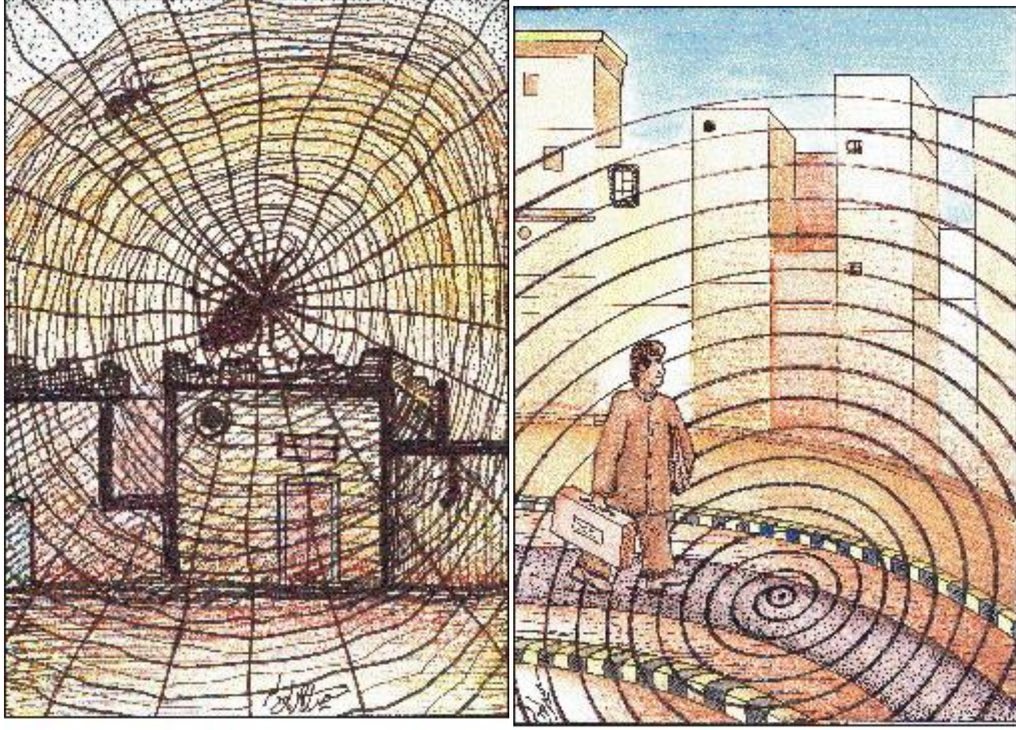
عمر بے کار تو نہیں گزری
عمر بھر تیرا انتظار کیا

ذرا سی بات پہ ہر شخص چیخ اٹھتا ہے
تمہارے شہر میں آسیب ہے، بلا ہے کوئی!



میں کیوں بے کار دستک دے رہا ہوں
مجھے دروازہ خود ہی کھولنا ہے

اک رہ گئی ہے ٹیس سی اچھے دنوں کی یاد
رکھی ہوئی ہے دیدہ و دل میں سنبھال کر



زندگی اک دائرے میں گھوم کر رہ جائے گی
میں سدا دفتر سے گھر اور گھر سے دفتر جاؤں گا

ہنستے بستے گھر میں یارو ہر اک کا جی لگتا ہے
اجڑے گھر کو کون بسائے سب کہنے کی باتیں ہیں

causation of depression but the important ones involved in depression and elation of mood are serotonin (5 hydroxytryptamine or 5 HT), Nor-epinephrine (nor-adrenaline) and Dopamine.

It is known that people suffering from depression have low levels of these neurotransmitters. This decrease in the quantity of neurotransmitter may be due to reduced production or rapid de-activation. This low level is thought to lead to the main symptoms of low mood, low- energy, depressed outlook, disturbed sleep and low drive or arousal. Again it is worth emphasizing that although depression is "in your head" it still has very real physical basis.

It was thought that depression is an inherited disorder, there is certainly some evidence for this view, like for example, having a parent who suffers from depression can make it more likely that the offspring will also suffer from depression. However, most neuroscientists now believe that such a view offers us only a partial understanding of the mechanisms of depression.

Recent advances in neuroscience have been able to prove beyond almost any doubt that these same chemical changes can arise as a result of changes in our environment. Factors such as anxiety, stress or hormonal changes can affect neurotransmitter levels. It is now thought that depression is purely a biological disease arising from deficiencies in production of neurotransmitters. The expression of depression is very much dependent on our environment, nutrition, lifestyle and our life experiences--- particularly those of childhood where our "world view" is being developed. Any potential tendency towards depression can therefore either be ameliorated or increased, depending upon how we have lived our lives.

The brain is an incredibly complex place. We know relatively little about all of its functioning but we are trying to understand how it works.

☆☆☆☆

Anatomy

Synaptic junctions have three parts a pre-synaptic terminal containing vesicles or of neurotransmitters, post synaptic terminals which have receptors for the neurotransmitters and small gap in-between the two neurons called synaptic cleft, which contains enzymes.

Physiology

At any time, living cell/ neurons maintains an electric potential across its membrane known as resting potential.

The signal or message travels in a neuron as a nerve impulse, which is a wave of change in the electric potential of the membrane of the neuron, similar to the ripple produced in water by throwing a stone. When an appropriate nerve impulse arrives at the pre-synaptic terminal the neurotransmitter present in the vesicles is released into the synaptic cleft. It than gets combined with its receptors on the post-synaptic terminal causing a local change is the resting potential will die off but if the change it strong enough to cross

the threshold level, it causes initiation of an impulse which than propagate along the entire length of the neuron. This depends on the strength of impulse reaching the pre-synaptic terminal and the quantity of the neurotransmitter released in its response.

The enzymes present in the synaptic cleft quickly combine with the neurotransmitter and de-activate it. Some of the neurotransmitters are taken up by the pre-synaptic terminal and are recycled.

Pathology

Depression is a state of mind which has, as such no obvious macro (visible) physical changes of the brain tissues associated with it. In fact some physical changes do occur at the micro or molecular level which may be demonstrable like the changes in the quantity of various neurotransmitters. These changes although not visible to human eye are the cause of facilitation or impediment to the conduction of nerve impulse across the synaptic junction when a similar impulse reaches the pre- synaptic terminal the next time. There are many neurotransmitters and enzymes cited in the

explaining the biological basis of depression.

Definitions

Pre-synaptic terminal: is the part of a neuron forming connection with the next neuron in line.

Post-synaptic terminal: is the part of a neuron forming connection with the first neuron in line.

Neurotransmitters: chemical agents released by nerve cell to stimulate neighbouring nerve cell, thus allowing impulses to be passed from one cell to the next.

Vesicles: membrane-enclosed structures which contain neurotransmitters.

Receptors: are protein molecules that recognize and respond to the body's own chemical messengers, such as hormones or neurotransmitters.

Enzymes: a substance that acts as a catalyst in living organisms, regulating the rate at which chemical reactions proceed without itself being altered in the process.

Cell Membrane: a thin membrane that surrounds every living cell, delimiting it from the

environment around it.

Limbic system

This is the part of primitive area of the brain that regulates activities such as emotions, physical and sexual drives, and the stress response. There are various parts of the limbic system that are of particular importance. The hypothalamus, a small structure located at the base of the brain is responsible for many basic functions such as regulation of body temperature, sleep, appetite, sexual drive, stress reactions, and the regulation of other primitive activities. It also controls the function of the pituitary gland which in turn regulates key hormones secreted in the body. Other structures within the limbic system that are associated with emotional reaction are the amygdale and hippocampus. The activities of the limbic are so important and complex that disturbances in any part of it, can affect mood and behaviour. More over this also explains why sleep, appetite and response to stress are altered when a person becomes depressed.

Depression

By: Dr. Saif ud Din Awan
MBBS.FCPS

Brain is the "Command centre" of the human body. It controls the basic functions of our bodies, conscious and sub-conscious abstract, like our movements, breathing, heart beat, our thoughts and emotions. It is composed of cells, the basic unit of life, called neurons. There are about 10-100 million neurons in the brain. Their length varies from a few nano-meters to over a meter. A neuron may have connections with up to 25000 neighbouring neurons. Researchers studying clinical depression tend to look at several aspects of brain function including the structures of the limbic system and the function of neurotransmitters within neurons in it.

As this book is meant to be read by the general public, it is therefore desirable to explain a few medical terms and some anatomy of the brain and a brief over view of how brain functions, before

مصنف کی دیگر کتب

شاعری:	1۔ساحلِ تشنہ لب	(1982)
	2۔سوالیہ نشان (دو ایڈیشن)	(1989)(1993)
	3۔اک ہمسفر اچھا لگا	(1998)
	4۔تلاوتِ دل (مجموعہ حمد و نعتؐ)	(1998)
	Love's no Crime_5	(2005)
	6۔یہ کافر دل نہیں مانا	(2007)
	7۔اس کے نام	(2014)
	8۔نہ عشق نوں لیکاں لائیں	(2016)
	9۔ابھی زندگی کا جواز ہے	(2017)
تنقید:	1۔جون ڈن شخصیت اور شاعری	(1993)
	2۔اقبال بحضور اقبال	(1999)
	3۔جون کیٹس شخصیت اور شاعری	(2001)
نثر:	1۔ذوقِ تماشا	(1993)
	2۔جہانِ مہ و پرویں	(1997)
	3۔دیدۂ دل	(1998)
	4۔کب رات بسر ہوگی	(2001)
	5۔آشوبِ آگہی	(2007)
	6۔مجھے ہے حکمِ اذاں	(2012)
	7۔ڈپریشن علامات، اسباب اور علاج	(2013)
خودنوشت:	1۔پردۂ سیمیں سے (چند سوانحی جھلکیاں)	(2009)